ПОДПИШИСЬ НА ЖУРНАЛ! ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ "KAZPOST" – 60300

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

# ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

АПРЕЛЬ 2008



стр. 8

НАКАНУНЕ ПАСХИ

*Пасхальный венок*



стр. 22

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

*Курица в тесте с рисом*



стр. 61

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

*Торт "Графские развалины"*



ISSN 1818-6327

**В гостях у дружной алматинской семьи – Сымбат Кожабековой и Айдара Кайролдаева** стр. 10

## САЛАТ "ДЕСЕРТНЫЙ" БЛЮДО ПО-ИНДИЙСКИ

# ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:



## Призы и конкурсы

**Следующий номер журнала "Люблю готовить!" выйдет 5 мая. Как всегда, он будет составлен из ваших инсем. Присылай и ты свей рецепт: запвлни купон на стр. 64 и вышлн в редакцню вместо с фотографней н небвльшнм рассказем е себе по адресу: 050004, Алматы, ул. Желтоксан, 37а, еф. 301, "Люблю гетовить!", нли не электренной почте: getovte@burda press.kz Автерев енублнкованных пнсем ждет денежный нрнз – 1500 тенго. Кстати, влматинцы смогут нелучить его в редакцин. Телефен для спрввок в городе Алматы: 279 05 16.**

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЯ

*Печать означает, что блюдо приготовлено в редакции по рецепту читателя.*



*Наши повара Галина Исаенко и Бахтияр Халдаров*

# Весна!

Сейчас так хочется чего-нибудь свеженького и по-весеннему ароматного. На страницах этого номера вы найдете много рецептов блюд, которые можно приготовить из первой зелени. Надеемся, что они придутся по вкусу многим хозяйкам и у вас не будет затруднений в том, как вкусно и полезно накормить семью. После празднования Наурыза приближается главный праздник христиан – Пасха, поэтому в журнале вы найдете целую "коллекцию" рецептов куличей и других пасхальных блюд.

Дорогие читатели, большое вам спасибо за чудесные рецепты, дельные советы, интересные истории. В том, что журнал стал для многих настоящим другом и помощником, несомненно, ваша заслуга. До новых встреч!



# Разговляемся!

**В прошлом году я не успела отправить рецепт своих любимых необыкновенно вкусных куличей, надеюсь, что в этом году вы его опубликуете. Тесто для куличей получается желтого цвета, так как готовится на желтках.**

*Елена Сыдыкова, г. Актобе*

## Кулич на желтках

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:**

7 стаканов муки; 2 стакана молока; 250 г сливочного масла; 7 желтков; 1,5 стакана сахара; 1 ч. л. соли; 70 г дрожжей; 1 ст. л. коньяка; 1 пачка ванильного сахара; 300-400 г изюма

- **Для глазури:**

1 яичный белок; 1 стакан сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Тесто готовим на опаре. Желтки растираем с сахаром и вливаем в готовую опару, после чего кладем оставшуюся муку, масло, коньяк, ванильный сахар, соль, распаренный изюм.

**2.** Замешанное тесто ставим в теплое место. Во время подъема тесто нужно обмять 2 раза, а после третьего подъема выкладываем его на стол и делим на порции для куличей, которые укладываем в формы, застланные промасленной бумагой. Тесто должно занимать 1/3 формы. Затем тесто в формах вновь ставим для подъема в теплое место на 40-60 мин. Выпекаем куличи в духовке при 200-210°С.

**3.** Глазурь. Яичный белок взбиваем до увеличения белка в 3-4 раза. Сахарную пудру всыпаем небольшими порциями. Готовые остывшие куличи смазываем глазурью.





**КОНКУРС!**

**Лето и рыбалка – понятия неразделимые. Но даже если ты не заядлый рыбак, но знаешь, как вкусно приготовить рыбу, пиши нам. Присылай свой рецепт с фотографией блюда и купоном со стр. 64. За публикацию приз – 1500 тенге!**

## Рулет с маком

Готовое сдобное тесто раскатать в пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм, смазать топленым сливочным маслом, но не горячим. Положить на него ровный слой начинки из мака и сахара (растолочь мак в ступке, добавить сахар и размешать), свернуть рулет, уложить его швом вниз на противень, смазанный маслом. Дать расстояться 30-40 мин и смазать яйцом. Проколоть во многих местах смоченной в яйце палочкой, выпекать в духовке 20-30 мин при 200-250°С.

*Елена Афонина, г. Аксу*



*Анастасия Дручинина, г. Екибастуз*

## Писанки

ПОНАДОБИТСЯ

- сырые яйца
- веточки петрушки
- луковая шелуха
- растительное масло для смазки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Аккуратно прикладываем к сырому яйцу листочки петрушки. Для того чтобы они крепко держались, обматываем яйцо ниткой.

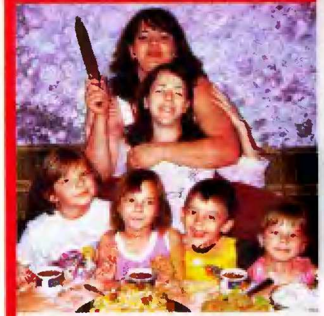
**2.** Замачиваем в кастрюле в теплой воде луковую шелуху, даем ей настояться 10-20 мин, ставим на огонь и укладываем туда подготовленные яйца (вода должна их закрывать полностью). Варим яйца до готовности, сразу не вынимаем, а держим в луковом отваре еще 5-10 мин.

**3.** Затем убираем с крашеных яиц нитки и листики, смазываем растительным маслом, укладываем на блюдо.





## Царский кулич



*Наталья Кожина, г. Караганда.*

**Скоро придет великий православный праздник Пасха. Предлагаю рецепт вкуснейшего пасхального кулича.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг муки
- 1,5 стакана теплого молока
- 50 г дрожжей
- 100 г сахара
- 100 г сливочного масла
- 5 яиц
- соль
- ванилин
- орехи
- изюм

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

0,5 кг муки всыпать в посуду для теста, добавить молоко и дрожжи. Поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, положить желтки, растертые с сахаром, соль и размешать. Затем добавить растопленное теплое сливочное масло, оставшуюся часть муки, изюм и взбитые белки. Дать тесту подняться и хорошо его вымесить. Разложить по формам. Как подойдет – выпекать. Готовые куличи сверху смазать помадкой и посыпать цветным сахаром. Христос воскрес!

## Кулич с шафраном



*Наталья Кудрявая, г. Актобе*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 кг муки; 500 мл молока; 30 г свежих дрожжей; 3 яйца; 4 яичных желтка; 200 г сливочного масла; 200 г сахара; 1 щепотка молотого шафрана; 100 г изюма; 100 г цукатов; 1 ч. л. молотого кардамона; 100 г рубленого миндаля; 1 ст. л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Развести дрожжи теплым молоком, смешать с 0,5 кг муки, поставить в теплое место на 3 ч. Затем добавить оставшуюся муку, желтки, 2 яйца, масло, сахар, кардамон, шафран. Тесто тщательно месить примерно 20 мин.

**2.** Изюм, цукаты, орехи обвалять в муке и добавить в тесто. Поставить в теплое место, чтобы объем теста увеличился вдвое.

**3.** Смазать форму растительным маслом и выложить в нее тесто. Вновь поставить в теплое место на 30 мин. Нагреть духовку до 200°С, смазать верх теста яйцами и выпечь до готовности 45-60 мин.

*Нина Тимонина, г. Актобе.* **В этот праздник для внучат помимо куличей и булочек я пеку зайцев с пасхальными яйцами.**

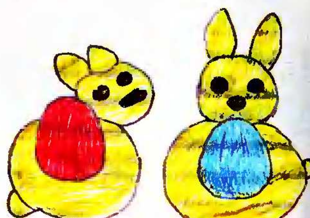
## Зайцы с пасхальными яйцами

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг муки; 200 мл молока; 50 г свежих дрожжей; 80 г сахара; 100 г сливочного масла; 2 яйца; 1/2 ч. л. соли; 12 вареных и окрашенных яиц

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять горкой в миску. Покрошить дрожжи, залить 6 ст. л. теплого молока, добавить 1 ч. л. сахара, размешать, добавить в муку и замесить опару. Накрыть полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, добавить остальное молоко, сахар, соль, теплое сливочное масло. Замесить с помощью миксера гладкое однородное тесто, накрыть полотенцем, поставить в теплое место. Разделить тесто на 12 частей, слепить зайчиков, поставить в каждого смазанное растительным маслом пасхальное яйцо. Сделать из фисташек глаза, из изюма – носик. Яичный желток смешать с 2 ст. л. воды и смазать зайчиков. Затем выложить их на противень, застеленный бумагой. Выпекать в духовке при 180°С 20-25 мин.



## Круассанчики

*Римма Усова, г. Алматы*

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г маргарина; мука; 50 г дрожжей; 1 ч. л. соли; 2 ст. л. сахара; 1 яйцо; 1 стакан теплой воды; густое варенье; сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Маргарин натереть на терке и смешать с 3 стаканами муки. Отдельно смешать дрожжи, соль, сахар, яйцо и теплую воду. Затем соединить с мучной массой. Поставить на 1 ч в холодильник.

**2.** Вынуть из холодильника, добавить муки столько, сколько возьмет тесто, и замесить как на пироги. Разделить на 3 части и из каждой раскатать круглый сочень. Разрезать по диагонали, как торт, на 16 равных частей (должны получиться треугольники). На каждый положить по 0,5 ч. л. варенья и скрутить в рулетик.

**3.** Противень не смазывать (в тесте жира хватает). Печь в духовке при 200°С до золотистой корочки. Посыпать сахарной пудрой.





## *Здравствуйте!*

Я россиянка, но проживаю сейчас в Кокшетау. Мне очень нравится ваш гостеприимный народ, казахская национальная кухня. Я научилась делать манты, плов, бешбармак, чебуреки и многое другое. Вся моя семья (я, муж и два взрослых сына) в восторге от ваших блюд. 27 апреля у христиан великий праздник Пасха. В магазинах можно купить готовые пасхальные куличи из сдобного теста, но предлагаю вам рецепт приготовления пасхи из моего любимого продукта – творога. 1 кг творога отжать, протереть через сито два раза. 100 г сливочного масла растереть со 100 г сахара, добавить 100 г сметаны, перемешать до однородной массы, добавить в творог. Затем добавить 1 стакан отварного изюма и перемешать. В большую круглую салатницу постелить марлю и заполнить творожной массой. Придавить и убрать в холодильник на ночь. Утром достать, аккуратно перевернув, выложить на красивое блюдо. Сверху изюмом выложить православный крест и сбоку слова "Христос Воскресе".

*Галина Морева, г. Кокшетау*

*Татьяна Шигоева, г. Актобе.* **Мой внук очень любит Пасху и ждет ее с нетерпением, ведь мы с ним всегда вместе готовим всякие вкусности.**

## Праздничные куличи

ПОНАДОБИТСЯ

● **На 2 кулича:**

1 стакан теплого молока; 25 г сухих дрожжей; 30 г муки для опары и 630 г для теста; 0,5 ч. л. соли; 4 яйца и 1 желток; 1 стакан сахара; 200 г растопленного сливочного масла; 1 пакетик ванильного сахара; 100 г изюма; сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Для опары смешать дрожжи, молоко и муку и оставить на 30 мин.

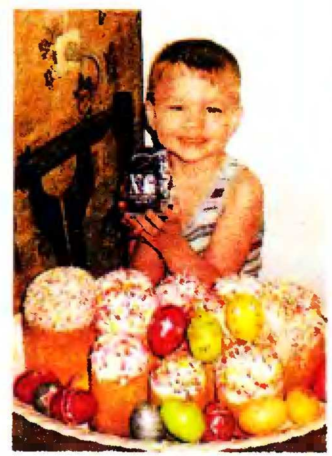
**2.** Отделить 4 желтка, взбить их с сахаром и солью вручную. Отдельно взбить миксером 4 белка.

**3.** Соединить опару и желтки, затем добавить сливочное масло и в последнюю очередь белки. Все перемешать и дать подняться 20 мин.

**4.** В просеянную муку добавить ванильный сахар, соединить это с опарой, вымесить и дать подойти 20 мин.

**5.** В готовое тесто ввести изюм, разделить на две части и выложить в формы, дно и бока которых надо застелить пергаментной бумагой. Дать тесту подойти до края формы, смазать желтком и запекать в духовке при 160°С 30 мин.

**6.** Достать куличи из форм и посыпать сахарной пудрой.



## Разноцветные яйца из желе



*Светлана Тимонина, г. Актобе*

ПОНАДОБИТСЯ

● 6 яиц; по 200 мл разных соков (апельсинового, морковного, клюквенного) на ваш вкус; 30 г желатина; 100 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** В сырых яйцах (с тупого конца) осторожно острым ножом сделать отверстие и вылить содержимое в миску. Пустую скорлупу тщательно промыть холодной водой.

**2.** По 10 г желатина размочить в трех порциях разного сока, дать желатину разбухнуть 20-25 мин. Затем распустить его на медленном огне до полного растворения, но не доводя сок до кипения. В каждую порцию сока добавить по 2 ст. л. сахара и размешать до полного его растворения.

**3.** Наполнить скорлупу поочередно разными соками, охладить. Для того чтобы желе застыло, поставить в холодильник на 1-2 ч.

Затем осторожно удалить скорлупу с застывшего желе и выложить разноцветные яйца на блюдо. По желанию можно украсить взбитыми сливками и цукатами.




**Время приготовления: 2 ч 30 мин**
**Количество порций: 6-10**

*Ирина Шевченко, г. Акколь.* **Надеюсь, что мой рецепт приготовления очень вкусной сдобы из дрожжевого теста с изюмом, понравится многим хозяйкам.**

# Пасхальный венок

*ПОНАДОБИТСЯ*

● 1 большой стакан молока; 1 пакетик сухих дрожжей; 100 г сахара; 500 г пшеничной муки; 80 г сливочного масла; 1 пакетик ванильного сахара; соль на кончике ножа; 2 яйца; 100 г изюма; 2 яичных желтка для смазывания; кокосовая стружка, мак или цветной сахар для украшения

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Молоко слегка подогреть, растворить в нем дрожжи, добавить 1 ч. л. сахара. Муку всыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, влить дрожжи, присыпать мукой и поставить в теплое место на 20-25 мин.

**2.** В опару добавить хлопья замороженного сливочного масла, простой и ванильный сахар, щепотку соли, яйца, изюм и замесить мягкое тесто.

**3.** Разделить тесто на три равные части, скатать из каждой жгут длиной 60-70 см, соединить с одной стороны все кончики жгутов и сплести их в косу. Выложить на смазанный маслом противень, придав форму венка – слепив вместе начало и конец косы, дать тесту подняться 20 мин и выпекать в духовке 30 мин при 200°C. После 20 мин выпекания смазать венок взбитыми желтками и допечь до готовности.

**4.** Готовый пирог выложить на блюдо, посыпать цветным сахаром, в середину поместить декоративную травку или соломку, а на нее уложить крашеные яйца.

## Галина Исаенко советует

**● После того как замесили тесто, его необходимо поставить в теплое место на 1 ч и дать подняться.**

**● В тесто можно также добавить промытые и нарезанные курагу, чернослив или орехи.**



# В одной команде

Издалека видны добротные ворота их дома. Год назад семья Айдара Кайролдаева и Сымбат Кожабековой справила новоселье в микрорайоне "Думан".

– Все, что снаружи, – забота мужа, все, что внутри, – мое хозяйство, – говорит Сымбат. – Ведь мы одна команда. Все делаем сообща. Во второй половине дня я ухожу на работу в свой парикмахерский салон, а дети заканчивают начатую мной работу: белье развешивают, пылесосят, посуду убирают.

Детей в семье трое. Старшему сыну Мадияру 10 лет, дочери Мадиане – 7 лет, младшему Алдияру – 2 года. Их мама, Сымбат, могла бы стать известной актрисой. Много лет назад она приехала в Алматы поступать в театральный институт. Конкурс по специальности "актер театра и кино" был 15 человек на место, но она поступила все-таки! Проучилась два курса... и встретила ЕГО, своего Айдара. А у будущих актрис брали расписку, что они во время учебы не должны выходить замуж и рожать. Тогда Сымбат бросила институт!

– Когда пришлось выбирать между артистической карьерой и мужем, я выбрала мужа, и не проиграла, – уверена Сымбат.

– Свое призвание я нашла в семейной жизни. Мне нравится создавать уют в доме, готовить. Кухню я называю "мой офис". Мы обязательно собираемся всей большой семьей на ужин, я устраиваю "презентацию" новых блюд, все делятся своим мнением. Самый требовательный гурман – старший сын.

– Вы любите зеленый цвет, Сымбат? – интересуемся у хозяйки, переступив порог уютной кухни. Тут и мебель, и скатерть, и шторы – веселых зеленых оттенков, на занавесках сидят бабочки и цветут подсолнухи, как на лужайке.

– У меня здесь круглый год весеннее настроение! – смеется Сымбат. Между делом она ловко раскатывает тесто, а дочка Мадиана и сестра Рахат помогают.

– Вот этот салат очень быстро готовится, он нежный и сладкий, а майонез придает пикантность, – рассказывает хозяйка.

– А еще мы решили приготовить наше любимое блюдо поиндийски. Я не знаю, почему его так называют. На самом деле ничего индийского в нем нет: ни особых специй, ни экзотических овощей, к тому же мы его делаем с говядиной. Но я думаю, что способ поедания – индийский: руками берут лепешки, захватывают ими начинку – и в рот.

– У меня уникальная жена, – восхищается Айдар. – Даю ей деньги, чтобы купила себе обновки или косметику, а она приходит с новой сковородкой! Для нее нет лучше подарка, чем купить что-нибудь на кухню.

Мы рады: значит, наш подарок – кофеварка Philips – придется кстати.

*В гостях побывали Ирина Баженова и Евгений Кононов (фото)*



Мамина помощница



Тесто раскатывают тонко-тонко

## ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ!




**Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Заполни купон справа и вышли его по адресу: 050004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37а, оф. 301, журнал "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!**

ФИО: ______
Возраст: ______
Адрес: ______
______
Телефон: ______
Состав семьи: ______
______
______
Твое фирменное блюдо: ______
______

## Салат "Десертный"

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 2 яблока
- 1 гранат
- полпачки крабовых палочек
- полбанки консервированной кукурузы
- майонез

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

Яблоко и крабовые палочки нарезать кубиками, смешать с кукурузой и зернами граната, заправить майонезом, не солить. Можно заправить салат йогуртом, тогда он будет более "десертным".



## Блюдо по-индийски

*ПОНАДОБИТСЯ*

- **Для подлива:**

1 кг мяса; 1 небольшой кочан капусты; 2 моркови; 2 большие луковицы; 1 редька; 4-5 картофелин; 2-3 сладких перца; 2-3 ст. л. томатной пасты; зелень; соль

- **Для теста:**

2 яйца; 1/3 пачки маргарина; мука; вода

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Маргарин растопить, смешать с яйцами, эту смесь влить в миску с мукой, добавить подсоленную теплую воду и замесить некрутое тесто. Положить в полиэтиленовый пакет на 30-40 мин.

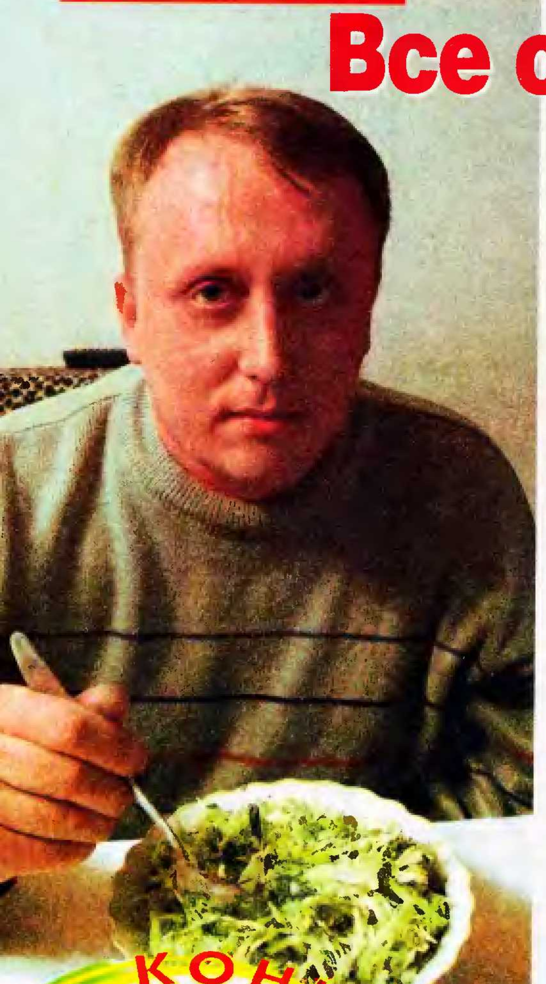
**2.** Нарезать все ингредиенты для подлива кубиками по 1 см. Поджарить все, кроме картофеля и зелени, в глубоком казане в небольшом количестве растительного масла. Через 10-15 мин добавить томатную пасту и воду, чтобы она была выше подлива на три пальца. Когда закипит, посолить по вкусу и положить картофель. Довести до кипения и уменьшить огонь.

**3.** Тонко раскатать тесто и нарезать квадратами 8 х 8 см. Аккуратно, по одному, опустить сочни в казан слоями, закрыть крышку и варить ровно 20 мин на медленном огне.

**4.** На блюдо выложить по краю сочни, а в центр – подлив, посыпав сверху нарубленной зеленью.



# Все стало вдруг овощным и зеленым



**Такой салат я готовлю и летом, и осенью, но особенно вкусным и ароматным он получается весной, ведь в нем так много зелени.**

*Евгений Корепанов, г. Алматы*

## Салат "Зеленый"

ПОНАДОБИТСЯ
- капуста
- 1 свежий огурец
- 1 яблоко
- зеленый консервированный горошек
- немного зеленого лука и укропа
- майонез
- перец черный молотый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
Капусту, яблоко, огурец нарезаем соломкой, добавляем мелко нарезанную зелень, зеленый горошек, перец и майонез. Все перемешиваем и даем пропитаться 10-15 мин.

### Евгений советует

- **Этот салат вместо майонеза можно заправить сметаной или растительным маслом, но тогда его надо немного подсолить.**





**КОНКУРС!**

**С приходом лета наше меню существенно меняется. Что ты чаще всего готовишь в это время года? Пришли рецепт, приложи фото приготовленного тобой блюда и купон со стр. 64. За публикацию письма приз – 1500 тенге!**

## Здравствуйте!

Постоянно покупаю ваш журнал и многое из него уже успела приготовить. Теперь на каждый праздник у меня на столе кроме традиционного оливье, сыра и колбасы красуются новые блюда. С большим удовольствием отведали блюдо "Змея в гнезде" и торт "Прага по-домашнему" под ароматный чаек. Предлагаю два весенних салата, ведь сейчас так хочется свеженького разнообразия. Первый салат свекольно-морковный. Натираем 1 кг моркови и 1-2 сырые свеклы на корейской терке, чуть подсаливаем, добавляем пропущенные через чесноковдавку 2-3 зубчика чеснока и заправляем майонезом. Быстро, легко и очень вкусно! Следующий салат под названием "Наурыз". 1 пачку крабовых палочек, 2-3 свежих и столько же соленых огурцов нарезаем средними кубиками, добавляем 1 банку консервированной кукурузы, мелко нарубленную зелень, заправляем майонезом. Перекладываем в салатницу и украшаем веточками петрушки и укропа. Салат получается красивым и сытным. Мои гости окрестили его "салатом под водочку".

*Татьяна Лушина, г. Караганда*



*Элеонора Молашвили, г. Алматы*

## Биточки по-домашнему

ПОНАДОБИТСЯ
- 500-600 г котлетного фарша; 3-4 картофелины; 1 морковь; 1 луковица; 1 болгарский перец; 1 бульонный кубик; 3 ст. л. томата; зелень; лавровый лист; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
**1.** Из фарша формируем маленькие биточки и жарим на сильном огне до полуготовности. Затем очищенный картофель нарезаем кружочками примерно по 1 см, солим, перчим и укладываем в кастрюлю, сверху пересыпаем нарезанными соломкой овощами, сверху выкладываем биточки, посыпаем зеленью.
**2.** Разводим томатную пасту в бульоне из кубика (1 кубик – на 1 пиалу) и заливаем в кастрюлю, тушим на медленном огне 15-20 мин, до готовности картофеля.

## Салат "Листочек"



*Елена Абрамова, г. Петропавловск.*

**Спасибо вам за то, что помогаете нам в ведении домашнего хозяйства, приготовлении вкусных блюд и их оформлении. Не знаю, как я раньше обходилась без этого журнала. Нет ни одного дня, чтобы я не полистала номера "ЛГ" в поисках интересного рецепта для обеда или ужина. В свою очередь, хочу поделиться своим рецептом. Как только появляется первая зелень, можно приготовить вот такой салат.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 100 г листьев редиса или редьки
- 100 г зеленых перьев лука
- 100 г укропа
- 50-100 г щавеля
- растительное масло и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
Зелень тщательно промыть, подсушить, мелко нарезать, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

### Елена советует

- **Вместо листьев редиса можно использовать листья сурепки и дикой редьки. И еще: листья лучше не резать, а рвать.**

## Жареные манты



*Наталия Голдырева, г. Рудный.* **Я очень многое готовила по рецептам вашего журнала. Большое спасибо за хорошие советы!**

ПОНАДОБИТСЯ
- мясной фарш
- репчатый лук
- болгарский перец
- соль
- черный молотый перец
- растительное масло для жарки
- готовое пельменное тесто

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** В фарш добавить нарезанные лук, болгарский перец, молотый перец, соль.

**2.** Из теста раскатать небольшие лепешки, на каждую выложить по 1 ст. л. готового фарша, слепить манты.

**3.** В глубокую сковороду налить растительное масло и немного воды. Уложить манты так, чтобы вода закрывала их наполовину. Довести до кипения и на медленном огне с закрытой крышкой "жарить" 40-45 мин.

*Любовь Неженец, г. Алматы.* **Это мой собственный рецепт, и я очень надеюсь, что он вам понравится. Я посылаю его на конкурс, потому что холодец получается необыкновенно вкусный, а готовить его можно в любое время года.**

## Холодец супер-пупер

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 говяжий язык; 1 морковь и 1 луковица или готовая сушеная смесь лука и моркови; 1 щепотка сахара; 2 ст. л. смеси пряностей; 1 ч. л. китайской приправы "Лотос"; соль по вкусу; 6 шт. польских колбасок; 6 пакетиков желатина по 15 г; 6 больших зубчиков чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Варить язык 2 ч. Затем добавить морковь, лук (для придания золотистого цвета полностью очищать не нужно, достаточно снять один слой чешуи и помыть), сахар и приправы, соль по вкусу. Варить язык еще в течение 1 ч.

**2.** Колбаски очистить от кожуры и пропустить через мясорубку 2 раза.

**3.** Желатин залить двумя стаканами воды и настоять 40-60 мин. Затем нагреть на огне до полного растворения, но не кипятить.

**4.** Когда язык сварится, его нужно вынуть, почистить, затем нарезать и подать к столу как холодную закуску.

**5.** Бульон процедить через ситечко, чтобы он был прозрачным. Добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавку, и настоять 1 ч. Еще раз процедить бульон.

**6.** В бульон вылить желатин и перемешать.

**7.** Колбаски разложить в емкости, наполовину залить бульоном, хорошо размешать и долить бульон до краев. Поставить застывать в холодильник.



# Где? Где? В Караганде!



**Я хочу рассказать о своем любимом городе и его кулинарных традициях. Карагандинская область расположена в Центральном Казахстане на слегка всхолмленной степной равнине. Казахи в далекие времена дали ей поэтическое название – Сары-Арка. Зеленые и цветущие весной, степи к осени высыхают и желтеют, приобретая золотистый оттенок.**

*Валерия Логинова, г. Караганда*

Веками степь таила в своих недрах бесценные клады, но однажды в одном из урочищ был обнаружен "горючий камень", который в настоящее время мы называем углем. Вся жизнь Караганды связана с угольной промышленностью. Наверное, в городе не найдется ни одной семьи, в которой не было бы шахтера. Главная достопримечательность нашего города – памятник шахтерам, который называется "Шахтерская слава". Он стоит перед входом в городской парк, который служит любимым местом встреч и свиданий. Еще одной достопримечательностью является гостиница "Чайка", где впервые в 1963 году город встретил первую женщину-космонавта Валентину Терешкову. Есть цирк, Большой драматический театр, ледовый дворец, этнопарк.

Караганда – это город, в котором переплелись судьбы людей разных национальностей. Здесь можно встретить русского и казаха, украинца и татарина. Так как город многонациональный – и кухня тоже многонациональная.

Наша семья состоит из четырех человек: это глава семьи Виктор, я, его супруга, и двое наших дочерей, Регина и Арина. Все мы любим вкусно поесть, поэтому приходится готовить разнообразные блюда. Одним из самых любимых блюд нашей семьи является курица с луковым тестом. Хочу рассказать читателям журнала, как я ее готовлю.

### Курица с луковым тестом

Тушку курицы мою, делю на порционные куски и мариную в специях (на ваш вкус), соли и майонезе. Затем выкладываю на противень. Если есть время, то сама замешиваю пельменное тесто, если времени маловато, то покупаю готовое. Тесто раскатываю в тонкую лепешку, смазываю растительным маслом. 3-4 луковицы чищу, нарезаю мелкими кубиками, посыпаю ими лепешку, скатываю в рулет и нарезаю на брусочки по 3-4 см. Затем раскладываю их между кусочками курицы и запекаю в духовке 40-50 мин, до готовности.

На моем столе нередко появляются блюда украинской кухни. Одно из них – вареники из тертой картошки. Это блюдо часто готовила моя бабушка.

### Вареники из тертой картошки

Чтобы приготовить такие вареники, нужно очистить от кожицы 6 картофелин и натереть на мелкой терке. Отжать через марлю лишнюю жидкость. Добавить 1 яйцо, соль и муку. Замесить густое тесто. Теперь надо приготовить начинку. Тщательно перемешать творог, яичный желток, соль. Далее картофельное тесто положить на ладонь в виде лепешки, в середину уложить 1 ч. л. начинки и закатать в виде рулетика. Сверху смазать яичным белком. Варить в крутом кипятке, при этом сразу нельзя мешать (а то развалятся). Мешать вареники только после того, как они закипят и всплывут. Варить до готовности. Подавать со сливочным маслом и сметаной.

Выпечка тоже частый гость на нашем столе. И я хочу предложить рецепт пирожков с очень оригинальной и вкусной начинкой.

### Пирожки с вкусной начинкой

Из 2 стаканов воды, 1 яйца, 1 пачки сухих дрожжей, соли, сахара, 2 ст. л. подсолнечного масла и муки замесить дрожжевое тесто. Поставить в теплое место, чтобы подошло. А пока готовим начинку. Мелко нарезать 0,5 вилка капусты и 2 луковицы, затем обжарить 500 г мясного фарша с луком и капустой до готовности. Слепить пирожки и обжарить их на растительном масле.



Памятник шахтерам в центре Караганды



Гостиница "Чайка"

**Расскажи о своей семье, о кулинарных традициях родного края. Автор опубликованного письма со снимками получит денежный приз — 3000 тенге**

# Хоть и не богаты, а гостям рады



**Когда я увидела один из номеров журнала, он мне так понравился, что я решила тут же отправить рецепт одного блюда для праздничного стола, которое я люблю готовить.**

*Динара Асылбаева,*
*п. Булакты, Алматинская обл.*

## "Улей"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для блинчиков:** 400 г муки; 600 г молока; 3 яйца; 1 ст. л. сахара; 0,5 ч. л. соли
- **Для фарша:** 400 г фарша (говядина или баранина); 2 луковицы; 3 помидора; 1 зубчик чеснока; 5 картофелин; 200 г сыра; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Блины. Яйца взбить с солью и сахаром, развести одним стаканом молока, всыпать муку, вымешать тесто до гладкости, затем развести тесто остальным молоком, размешать и испечь блинчики.

**2.** Начинка. Картофель отварить и сделать пюре. Лук порубить и обжарить на растительном масле.

**3.** Затем добавить фарш, нарубленный чеснок и обжарить до готовности, посолить, поперчить. Снять с плиты. В готовый фарш добавить картофельное пюре и перемешать. Помидоры измельчить и перемешать с фаршем. Начинка готова.

**4.** На готовый блинчик разложить начинку, свернуть каждый блин в трубочку, разрезать на брусочки и плотно уложить в смазанную маслом форму. Затем натереть сыр на мелкой терке и посыпать сверху. Запекать в духовке 15 мин при 175°С.



1



2



3



4



### Динара советует

- **В это блюдо картофельное пюре можно и не добавлять.**

### КОНКУРС!



**У тебя есть рецепт вкусного и оригинального блюда, которым тебе удалось удивить гостей? Присылай его нам вместе с фото этого блюда и купоном со стр. 64. Приз за опубликованное письмо – 1500 тенге.**

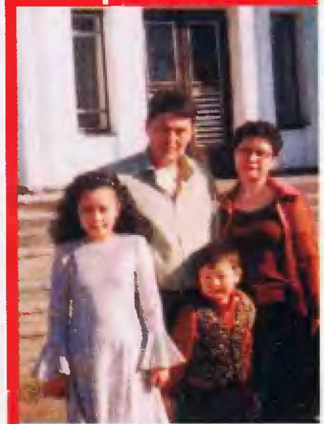
## Здравствуйте!



Мне 19 лет, и я, как и все, кто вам пишет, люблю готовить и, конечно же, принимать гостей. Мое правило: праздничный стол должен быть обязательно красиво оформлен, а еда на нем непременно быть разнообразной и очень, очень вкусной. Ваш журнал избавил меня от проблемы поиска новых оригинальных рецептов в разных изданиях. Теперь все так просто – чего душе угодно найдешь в журнале! Праздник, да и только! Спасибо вам огромное за ваш труд!

*Елена Кузьмина,*
*г. Петропавловск*

## Салат "Праздничное настроение"



*Айгуль Абильмажинова,*
*г. Сарань.*

**Я очень люблю готовить, экспериментировать, придумывать разные блюда. Предлагаю к праздничному столу приготовить очень вкусный, простой и красивый салат.**

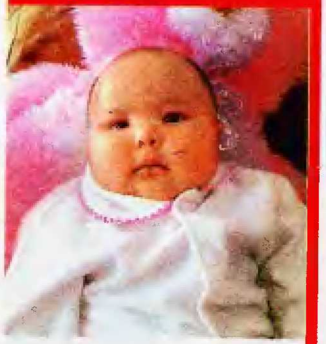
ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г ветчины (любой)
- 200 г картофеля фри
- 200 г сырой моркови
- 1 луковица
- майонез
- зелень
- соль, перец по вкусу
- уксус

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ветчину нарезать соломкой. Морковь натереть на корейской терке. Лук мелко нарезать и мариновать в уксусе (0,5 ч. л. уксуса на 4 ст. л. воды) 5 мин. Затем отжать и добавить к салату. Посолить, поперчить, все перемешать. Перед подачей к столу заправить майонезом и украсить зеленью. Приятного аппетита!

## Пирог "Айым"



*Жанар Абжанова, п. Туздыбастау, Алматинская обл.* **Предлагаю свой рецепт мясного пирога. А на фото мой ненаглядный ребенок.**

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:**
200 г сметаны; дрожжи; 250 г маргарина или сливочного масла; 500 г муки; 2 яйца; соль; разрыхлитель

● **Для начинки:**
2 окорочка; 2 луковицы; 2-3 картофелины; 100 г майонеза; соль; перец; чеснок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Из всех перечисленных ингредиентов замешиваем тесто. Ставим на 1 ч в теплое место, чтобы оно подошло. Затем делим тесто на 2 части. Одна побольше, другая поменьше.

**2.** Раскатываем большую часть теста в лепешку, выкладываем первым слоем мелко нарезанные картофель, вторым слоем – лук, третьим – окорочка с майонезом, чеснок, соль, перец.

**3.** Раскатываем меньшую часть теста и закрываем этой лепешкой пирог. Залепляем края, смазываем желтком. Запекаем в духовке при 200°С до готовности.

*Акмарал Балкожаева, г. Степногорск.* **Дорогие хозяюшки, желаю, чтобы ваш дастархан всегда был накрыт только для праздника.**

## Салат "Березка"

ПОНАДОБИТСЯ

●3-4 мандарина; 2 средних яблока; 200 г куриного филе; 200 г твердого сыра; 3 вареных яйца; 100 г оливок; 200 г шампиньонов; 100 г кураги; зелень петрушки; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очистить и порезать мандарины. Яблоки, шампиньоны и отваренное куриное филе нарезать соломкой. Курагу и оливки – мелкой соломкой. Отваренные яйца натереть на терке. Все перемешать с майонезом и выложить в виде ветки или рогатки, желательно на плоскую тарелку. Сверху обильно посыпать натертым сыром, а несколькими нарезанными оливками украсить салат, как березку. Из петрушки сделать листики березы.



### Акмарал советует

● **Таким способом аы можете украсить любой салат, на который сверху натирается сыр либо яичный белок.**

## Фаршированные шампиньоны

*Асель Ашимова, г. Алматы*

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг свежих шампиньонов; 1 луковица; 100 г майонеза; 100 г сыра; соль; перец черный молотый; растительное масло; листья салата

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Промыть шампиньоны и срезать ножки. Из шляпок с помощью ложки аккуратно извлечь внутренности. Делать это нужно осторожно, чтобы не повредить форму "корзиночек".



**2.** Ножки и внутренности грибов нарезать кубиками. Так же нарезать лук, все это вместе обжарить в небольшом количестве масла. Посолить и поперчить, остудить. Получившимся фаршем заполнить подготовленные "корзиночки". Уложить их на смазанный маслом противень. Смазать майонезом и украсить тертым сыром. Запекать 25 мин в духовке при 170°С. Выложить на блюдо и украсить листьями салата. Подавать к столу в теплом виде.



*Ирина Латыш, г. Кокшетау.* **Это блюдо очень любят моя семья и все мои родственники. Готовится оно очень просто, а получается изысканным и вкусным. Это блюдо я стараюсь готовить на все праздники. Его рецепт я придумала сама 3 года назад. Попробуйте и вы приготовить такую рыбу. Заранее скажу, что ни один читатель не пожалеет. А гости потом непременно будут гадать, из чего же состоит начинка щуки.**

## Фаршированная щука

ПОНАДОБИТСЯ

● щука (около 1,5 кг); 2 луковицы; хлеб; 3-4 картофелины; перец черный молотый; 3-4 зубчика чеснока; 1 щепотка соли; 100 г майонеза; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Щуку помыть, распотрошить, удалить голову. Если в щуке есть икра, ни в коем случае не выбрасывайте, она также пригодится для фаршировки. Затем подготовленную тушку натереть чесноком с солью и дать ей полежать 2-3 ч.

**2.** Начинка. Хлеб размочить в воде, размять, он должен хорошо пропитаться, лишнюю воду отжать, в фарш добавить очень мелко нарезанный лук, посолить, поперчить, выдавить туда 1 зубчик чеснока (если в щуке имелась икра, то ее перемешать вместе с фаршем). Должна получиться однородная густая масса.

**3.** Затем вложить эту начинку в брюхо рыбы и зашить его ниткой. Выложить на противень, смазанный подсолнечным маслом, по бокам разложить нарезанный кружками и слегка подсоленный картофель, поставить в разогретую духовку, запекать примерно 1 ч. Если есть необходимость, можно в процессе приготовления подлить на противень немного воды, за 15 мин до готовности щуку и картофель смазать майонезом. Перед подачей на стол можно посыпать зеленью.

### Ирина советует

● **Также для рыбы можно использоаать еще одну начинку: картофель почистить, мелко нарезать, поперчить, посолить, выдавить туда 1 зубчик чеснока и нафаршировать рыбу, после чего зашить брюшко.**



## Закуска "Костромской рулет"



*Светлана Ли, г. Усть-Каменогорск*

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 курица
● 5 яиц
● 1/3 стакана молока
● 100 г свиного шпика
● 3-4 зубчика чеснока
● соль и специи по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Отделить у курицы мясо от костей и перемолоть вместе с кожей на мясорубке, добавить чеснок, специи, соль, перемешать и разложить ровным слоем примерно 1,5-2 см на влажной салфетке.

**2.** Шпик нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить. Залить смесью яиц с молоком, запечь в духовке, остудить и нарезать брусочками.

**3.** Полученный омлет положить на середину фарша, края фарша соединить. Рулет переложить с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз и запекать в духовке 30 мин до готовности. Рулет нарезать тонкими ломтиками и подать – как в горячем, так и в холодном виде.




Время приготовления: 1 ч 40 мин
Количество порций: 6

*Карлыгаш Шонбаева, г. Семей.* **Хочу поделиться с читателями журнала рецептом приготовления праздничного блюда из курицы.**

# Курица в тесте с рисом

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 курица; 200 г муки; 1 ст. л. (без верха) топленого масла; 1 стакан воды; 1 рюмка водки; 1 ч. л. сахара; растительное масло для жарки
- **Для гарнира:** 1 стакан риса; 1 луковица; 1 ч. л. топленого масла; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Отварить курицу, остудить, отделить мясо от костей, порезать на порции.

**2.** Из муки, воды, водки, сахара, масла, соли замесить тесто, как на оладьи.

**3.** Наколов на вилку кусочек курицы, обмакнуть его в готовое тесто и обжарить в кипящем масле. Вынимать, как только зарумянится.

**4.** Рис промыть в прохладной воде до тех пор, пока вода не будет совсем прозрачной. Залить кипятком и закипятить, слить воду, посолить, положить в него сырую луковицу, добавить масло и залить кипятком, чтобы только слегка покрывал рис. Поставить в другую кастрюлю с небольшим количеством воды и варить на водяной бане до готовности. Затем удалить луковицу и подать рис горячим вместе с курицей.

## Галина Исаенко советует

**Это блюдо будет хорошо сочетаться с маринованным луком. Для этого 1 луковицу надо нарезать тонкими полукольцами, посолить, поперчить, добавить 2 ст. л. уксуса.**

# Экономный обед за 800 тг



**Всего за 806 тг можно приготовить четыре вкусных блюда и накормить семью из четырех человек, да еще кое-что останется. Предлагаю читателям свое эконом-меню.**

*Надежда Козулькина, г. Темиртау*

## Суп гороховый

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 окорочок – 120 тг; 150 г гороха – 16 тг; 1 маленькая луковица – 5 тг; 1 морковь – 10 тг; 3 картофелины – 20 тг; 1 пучок зелени – 10 тг; 2 ст. л. растительного масла – 15 тг; соль по вкусу

**Итого: 196 тг**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Предварительно замоченный горох и окорочок отварить в подсоленной воде 20-25 мин. Затем добавить очищенный и нарезанный картофель, варить еще 5 мин. Из нарезанной моркови, лука сделать поджарку и заправить ею суп. В конце варки или прямо в тарелки добавить нарезанную зелень.

## Вермишель с сосисками

ПОНАДОБИТСЯ
- 0, 5 кг вермишели – 45 тг
- 4 сосиски – 100 тг
- 1 маленькая морковь – 5 тг
- 1 маленькая луковица – 5 тг
- 2 ст. л. томатной пасты – 10 тг
- 2 ст. л. растительного масла – 15 тг
- 1 пучок зелени (лук, укроп) – 10 тг
- соль, перец по вкусу

**Итого 190 тг**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отварить вермишель в подсоленной воде до готовности. Промыть холодной водой. Нарезанные лук и морковь обжарить на растительном масле вместе с томатной пастой, добавить немного воды и закипятить. Отварить сосиски и подать с вермишелью, полить сверху соусом, поперчить и посыпать нарубленной зеленью.



## Винегрет

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг квашеной капусты – 40 тг
- 3 отварные картофелины – 30 тг
- 1 большая луковица – 10 тг
- 2 соленых огурца – 20 тг
- 1 большая вареная свекла – 20 тг
- 1 маленькая банка горошка – 75 тг
- 100 г подсолнечного масла – 30 тг

**Итого: 225 тг**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Все овощи нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, заправить маслом и перемешать.



## Печенье к чаю

ПОНАДОБИТСЯ
- 250 г майонеза – 60 тг
- 200 г маргарина (для выпечки) – 40 тг
- 2 яйца – 30 тг
- 1 стакан сахара – 20 тг
- 2 стакана муки – 40 тг
- 1 ч. л. соды, гашеной уксусом – 5 тг

**Итого: 195 тг**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Маргарин растопить, добавить майонез, сахар, яйца, соду, муку и замесить тесто. Раскатать в пласт и вырезать печенье любой формы. Разложить на противень и испечь в духовке до готовности. Можно сделать углубление и посыпать сахаром.

**На какую минимальную сумму ты можешь вкусно и сытно накормить семью? Пришли нам письмо с рецептами и фото приготовленных тобой блюд и получи 2500 тенге за меню экономного обеда. Не забудь заполнить купон на стр. 64!**

## Сырные шарики



*Юлия Майер, г. Костанай.* **Я охотно читаю каждый номер журнала. По моему мнению, все рецепты очень просты в приготовлении и не требуют больших затрат денег и времени. Блюдо, которое я хочу предложить, вкусное, и его легко приготовить даже начинающей хозяйке.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 4 яйца (белки)
- 200 г сыра
- 1 ст. л. муки
- зелень петрушки
- 1 стакан растительного масла для фритюра
- соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Белки посолить и взбить миксером, осторожно прибавляя натертый сыр. Полученную довольно густую массу можно слегка поперчить. Затем сформировать небольшие шарики, обвалять их в муке и жарить в кипящем растительном масле (фритюре). Когда шарики вдвое увеличатся в объеме, вынуть их шумовкой, подсушить. Подавать на разогретом блюде, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.




Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 5

*Наталья Нитичук, г. Аксу*

## Фаршированные шарики

ПОНАДОБИТСЯ
- 800 г готового мясного фарша
- 3 луковицы
- 1 яйцо
- 2 ст. л. рубленой зелени
- соль
- перец
- 350-400 г брынзы
- мука
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** В фарш добавить мелко нарубленный лук, яйцо, рубленую зелень, соль, перец. Тщательно вымесить.

**2.** Брынзу нарезать небольшими кубиками.

**3.** Ложкой отделить от фарша маленький кусочек, сделать в нем углубление и положить в него кубик или два брынзы. Сделать шарик.

**4.** Шарики обвалять в муке и обжарить на растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

### Галина Исаенко советует

- **Для того чтобы фарш не прилипал к рукам, их следует периодически смачивать в холодной воде. На гарнир можно подать свежие овощи, жареный картофель, горчицу и кетчуп.**






Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4

***Алена Семячкина, г. Рудный.*** **Так как я очень люблю готовить, то мама подарила мне ваш журнал, который мне сразу понравился. Кое-что из него я уже успела приготовить. Теперь хочу поделиться своим рецептом.**

## Оладьи луковые

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 пучок зеленого лука, можно и больше, будет еще вкуснее
- 2 яйца
- 100 г майонеза
- сода; соль
- мука
- растительное масло
- сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Лук мелко нарезать, добавить яйца, майонез, соль, перец, соду и хорошенько перемешать. Тесто должно получиться как на оладьи.

**2.** На сковороде нагреть немного растительного масла и, выливая порционно тесто, испечь оладьи с двух сторон до готовности.

### Бахтияр Халдаров советует

- **К луку можно добавить 1 пучок шпината. Жарить оладьи желательно перед самой подачей к столу.**

# Полноценная замена мясу



**Предлагаю читателями журнала рецепт вкусного салата из соевого гуляша. Соевый белок снижает уровень холестерина в крови, укрепляет сердечно-сосудистую систему и является идеальной пищей для желающих похудеть без диет.**

*Дина Муканова, г. Астана*

## КОНКУРС!



**В ближайшем выпуске журнала мы поговорим об огурце. Расскажи, что ты о нем знаешь, какие блюда с использованием этого овоща ты умеешь готовить. Ждем от тебя рассказов, рецептов с фото. Лучшим авторам приз – 1500 тенге.** **См. стр. 64.**

## Салат "Соевый"

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 пачка (200 г) соевого гуляша; 1 банка консервированного зеленого горошка; 1 небольшой пучок петрушки; 1 луковица; 3 г соли; 0,5 ч. л. сахара; 50 г растительного масла; уксус

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Заливаем соевый гуляш горячей кипяченой водой, добавляем соль, сахар, уксус, разбавленный водой в соотношении 1:3, и оставляем на 1 ч.

**2.** Затем отжимаем, добавляем мелко нарезанный лук, петрушку и горошек. Масло накаливаем на сковороде и горячим заправляем салат.

## Обязательно – есть!

Точно установлено, что блюда, приготовленные на основе соевого мяса, молока, тофу, значительно снижают риск заболеваний сердца. А последние, как известно, бич нашего времени. Достаточно съесть 17–25 г соевого белка – и уровень холестерина понизится аж на 10 – 12%! Еще соевое мясо содержит пищевые волокна – клетчатку, которые выводят из организма токсины, тяжелые металлы и радионуклиды. Поэтому на вопрос, есть или не есть соевые продукты, считаю единственно правильным ответом – конечно же, есть! Будьте здоровы и счастливы!

*Сауле Батыргалиева, г. Астана*

*Наталья Старовойтова, г. Петропавловск.* **Этот салат очень вкусен и готовится при минимуме затрат.**

## Салат с соевым мясом и фасолью

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 пачка соевого мяса (150 г); 2 моркови; 2 луковицы; 1 банка консервированной белой фасоли; 1 ст. л. томатной пасты; соль, перец по вкусу; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соевое мясо залить кипятком на 7-10 мин, затем воду слить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке и обжарить на растительном масле 5-7 мин. Добавить соевое мясо и жарить, помешивая, еще 5 мин. Затем добавить томат, фасоль и жарить еще около 3-5 мин. Снять с огня, переложить в чашку, посолить, поперчить и, по желанию, сбрызнуть уксусом. Перемешать и есть теплым.



## Салат "Анекдот"

*Любовь Пашкова, с. Тимашевка, Акмолинская обл.*

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 пачки соевого мяса; 100 г зеленого консервированного горошка; 1 луковица; 1 яйцо; майонез; соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Залить мясо кипятком на 15-20 мин (можно прокипятить 1-2 мин).

**2.** Лук очистить, нарезать, посолить и слегка помять, чтобы вышла горечь.

**3.** Яйцо отварить, почистить и нарезать кубиками.

**4.** Все ингредиенты переложить в салатницу, заправить майонезом, подсолить, поперчить и перемешать.

## Плов из соевого мяса



*Нафиса Бекова, г. Павлодар.* **Я пенсионерка и мой рецепт для людей пожилого возраста, да и не только. При современной жизни, когда все дорожает не по дням, а по часам, не все имеют возможность часто покупать мясо, а поесть тоже хочется вкусно, полезно и недорого. Я часто использую соевое мясо, но не китайское, а соевый гуляш алматинского производства: он вкуснее.**

ПОНАДОБИТСЯ

● соевое мясо; рис; морковь; лук; барбарис; приправа для плова; зира; куркума; 2-3 головки чеснока; соль; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Соевое мясо залить кипятком и дать ему набухнуть. Затем откинуть на дуршлаг и отжать.

**2.** Лук и морковь нарезать соломкой и обжарить на масле. Затем добавить мясо, немного потушить и добавить барбарис, приправу, зиру, куркуму, промытый рис и воткнуть в него головки нечищенного чеснока. Залить кипятком, чтобы рис немного закрывала вода. На 1 пиалу риса я добавляю 1,5-2 пиалы воды, в зависимости от сорта риса. Далее готовить на медленном огне до готовности. Перед подачей перемешать.



# Вкусно и "пловно"

**По национальности я узбечка, а традиционное и праздничное наше блюдо – это плов. Рецепт рассчитан на 8 порций. На фото мой сын Рузмат со своими бабушками и дедушкой.**

*Мавлюда Ташхожаева, г. Тараз*

## Плов

ПОНАДОБИТСЯ
- 700 г баранины или говядины
- 800 г риса
- 0,5 л хлопкового масла
- 2 луковицы
- 5 средних морковок
- 0,5 л воды
- зира, соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Мясо нарезаем на порционные куски. Лук чистим и нарезаем полукольцами. Морковь нарезаем соломкой.

**2.** Разогреваем масло в казане, обжариваем мясо, затем добавляем лук и обжариваем его до золотистого цвета. Кладем нарезанную морковь и все вместе жарим, не прикрывая крышкой и периодически помешивая. Затем добавляем щепотку зиры, соль, перемешиваем и через 3-4 мин добавляем воду (чуть выше зажарки). Ставим на средний огонь, доводим до кипения и варим 20 мин.

**3.** Затем кладем тщательно промытый рис, разравниваем, протыкаем ложкой 6-7 дырочек, закрываем плотно крышкой и варим еще 40 мин.



**КОНКУРС!**

**Приготовь, сфотографируй и пришли нам рецепт любимого тобой национального блюда. Если увидишь свое письмо в журнале, получишь приз – 1500 тенге. Не забудь заполнить купон со стр. 64.**

*Нурша Акжанова, г. Караганда.* **Хочу предложить рецепт узбекского блюда, которое частенько готовится в нашей семье.**

## Ажабсанда

ПОНАДОБИТСЯ
- 400 г мяса; 300 г картофеля; 200 г моркови; 0,5 кг свежих помидоров; 300 г лука; 100 г болгарского перца; 1 пучок зелени укропа и кинзы; 200 г чеснока; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Мясо нарезают средними кусочками, картофель и морковь – кружочками, помидоры, лук и перец – полукольцами, зелень – мелко, чеснок кладут целиком.

**2.** Подготовленные продукты выкладывают слоями в казан и тушат в собственном соку при закрытой крышке 1 ч.

## Узбекская слоеная самса

*Патима Тоимбетова, г. Караганда.* **Хочу рассказать, как печь узбекскую слоеную самсу.**

ПОНАДОБИТСЯ
- **Для теста:**
0,5 л воды; 5 стаканов муки; 1 ч. л. соли; 100 г маргарина и 1 яйцо для смазки теста
- **Для фарша:**
0,5 кг жирного фарша; 2-3 луковицы; 0,5 ч. л. соли; по щепотке зерен кинзы (кориандр) и зиры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Замешиваем тесто, как на бешбармак, делим его на две части и раскатываем тонкие лепешки. Промазываем растопленным маргарином и сворачиваем в тугой рулет.

**2.** Затем нарезаем на брусочки около 4 см, придавливаем, чтобы получились маленькие лепешки, раскатываем их и на середину кладем начинку (смешиваем мясной фарш с мелко нарезанным луком, добавляем соль, зиру, кинзу, перемешиваем). Лепим треугольнички, укладываем на противень, верх смазываем яйцом и выпекаем в духовке 20-25 мин при 200°C.

### Патима советует

**● Начинку можно разнообразить: 2-3 картофелины, нутряной жир и 2-3 луковицы нарезаем мелкими кубиками, добавляем соль, перец, по щепотке зиры и кориандра, перемешиваем.**



## Салат "Ташкент"



*Мавлюда Максютова, г. Тараз.* **Нас в семье четверо: сын – Рузмат, дочка – Тахмина, муж и я. После тяжелой работы муж любит вкусно поесть, причем любые блюда, но обязательно с салатом. Поэтому я их готовлю часто. Хочу поделиться рецептом одного из них.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 100 г мяса баранины или говядины; 50 г редиса или редьки; 1 луковица; растительное масло; 1-2 яйца; 1 пучок укропа; 1 пучок кинзы; 1 пучок зеленого лука; 4-5 ст. л. майонеза; 1 вареное яйцо; соль; перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Мясо отварить и нарезать соломкой. Редьку также нарезать соломкой и подержать в подсоленной воде 10-15 мин.

**2.** Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле.

**3.** Смешать мясо с луком и отжатой редькой, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

**4.** При подаче к столу выкладываем салат горкой и украшаем нарезанным яйцом и зеленью.




**Время приготовления: 2 ч 30 мин**
**Количество порций: 4**

*Жанат Кожантаева, Шымкент*

## Думлама

### ПОНАДОБИТСЯ

- 1-2 окорочка или любое другое мясо
- 2 средние луковицы
- 2 моркови
- 5 средних картофелин
- 1 средний вилок капусты
- 4-5 головок чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- соль
- перец
- приправа для курицы
- 2 ч. л. томатной пасты

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

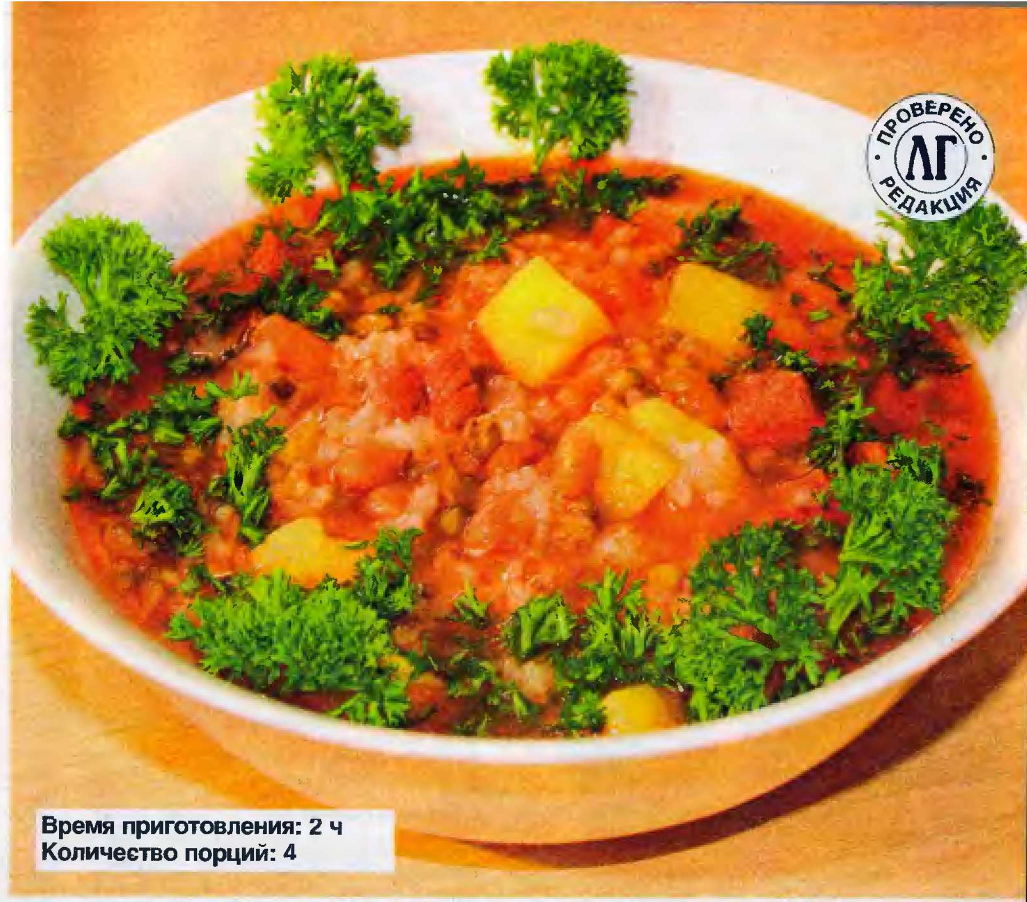
**1.** В заранее нагретый казан залить масло, выложить первым слоем нарезанный полукольцами лук, затем нарезанные крупными кусками окорочка, третьим слоем – морковь, нарезанная небольшими колесиками, далее крупно нарезанный картофель, капуста, так же крупно нарезанная. Сверху выложить очищенный, но не нарезанный чеснок. Посолить, поперчить, добавить приправу, томатную пасту, прикрыть крышкой и потушить на самом малом огне 30 мин.

**2.** Затем открыть крышку, добавить кружку воды и продолжать тушить 1 ч 30 мин.

### Галина Исаенко советует

**● Томатную пасту желательно добавлять не сразу, а за 30 мин до готовности. Иначе картофель получится жестким. Готовое блюдо можно украсить зеленью петрушки.**






**Время приготовления: 2 ч**
**Количество порций: 4**

*Жадыра Бесенбаева, Илийский р-н, Алматинская обл.* **Маш считается очень сытным, полезным, витаминным продуктом.**

## Мастава

### ПОНАДОБИТСЯ

● 1 неполная пиала маша; 3 ст. л. растительного масла; 300 г мяса; 1 морковь; 1 средняя луковица; 3 картофелины; 2 помидора или 1 ст. л. томатной пасты; 1 неполная пиала риса (специального, для супа); 0,5 пиалы белой фасоли; зелень укропа; соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** В кастрюлю наливаем 2,5 л воды, добавляем соль, нарезанное мелкими кубиками мясо, доводим до кипения, убираем пенку, ставим на средний огонь и варим до готовности мяса.

**2.** В отдельной кастрюле варим до полуготовности фасоль, сливаем воду и добавляем фасоль в кастрюлю с мясом. Туда же кладем тщательно перебранные и промытые маш, рис, нарезанный картофель.

**3.** В отдельном казанке обжариваем нарезанную кубиками морковь, лук вместе с томатной пастой. Затем эту зажарку добавляем в почти готовый суп. Варим еще 10 мин, за 2-3 мин до готовности добавляем мелко нарезанный укроп.

### Бахтияр Халдаров советует

**● Фасоль нужно замочить на 1-2 ч, тогда время варки значительно сократится.**



# На горячее

**Хочу рассказать читателям журнала, как приготовить вкусное заморское блюдо.**

*Салтанат Омарова, г. Костанай*

## Тушеное мясо по-арабски

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г говядины
- 2 ст. л. топленого масла
- 3 ст. л. томатной пасты
- 2 луковицы
- 2 свежих помидора
- 2 зубчика чеснока
- зелень
- лимонная кислота
- перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Мясо нарезаем крупными кусками, солим, перчим и выдерживаем 1-2 ч в маринаде с лимонной кислотой и мелко нарубленной зеленью.

**2.** После чего мясо сначала обжариваем на сухой раскаленной сковороде, а затем с добавлением масла.

**3.** Перекладываем в глубокую сковороду, добавляем пассерованный мелко нарезанный лук с томатной пастой, затем нарезанные дольками помидоры, чеснок, лимонную кислоту, соль, перец, накрываем крышкой и тушим на слабом огне до готовности. Подаем к столу горячим.

## Салат "Бразильский"

*Елена Дубовицкая, с. Аулиеколь, Костанайская обл.* **Сразу понравился ваш журнал, и уже многое приготовила по предложенным рецептам.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 стакан отварной красной фасоли; 100 г твердого сыра; 1-2 зубчика чеснока; майонез; 1 пачка сухариков со вкусом сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Натираем сыр на крупной терке, смешиваем с фасолью, сухариками, пропущенным через чеснокодавку чесноком и майонезом.



### КОНКУРС!



**Если ты умеешь готовить какое-нибудь экзотическое блюдо, тогда поделись его рецептом с читателями. Присылай его вместе с фото и купоном со стр. 64. За публикацию приз – 1500 тенге.**

*Елена Токолдошева, г. Бишкек.* **Рецепт очень вкусного немецкого пудинга, я узнала от моей соседки-немки. Его ест даже моя полуторагодовалая дочка.**

## Немецкий пудинг



ПОНАДОБИТСЯ
- 1,5 л молока; 6 ст. л. картофельного крахмала; 1,5 стакана сахара; 1-2 ст. л. какао; ванилин

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешать молоко, крахмал, сахар, какао, ванилин, поставить на медленный огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения. Затем разлить в тарелки и дать остыть.

## Чечевичный суп-пюре "Кандий"

*Лада Сидоренко, г. Шымкент.* **Мой зять родом из Египта, несколько лет его семья жила в Дубае (Арабские Эмираты). Этот рецепт – оттуда.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г очищенной чечевицы (она должна быть ярко-оранжевого цвета); 100-150 г мелкой лапши–паутинки; 5-6 зубчиков чеснока; 3-4 горошины кардамона, можно заменить 1/6 ч. л. молотого; 2,5-3 л мясного бульона; перец, соль по вкусу; лимон; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Отвариваем чечевицу до такого состояния, чтобы ее можно было протереть через сито. Лапшу обжариваем до золотистого цвета в небольшом количестве масла. Отдельно обжариваем чеснок, нарезанный кружочками. Затем протертую чечевицу, лапшу и чеснок смешиваем с горячим мясным бульоном и варим до готовности лапши. Добавляем все специи, солим и – главное – перед самой подачей обязательно добавляем в каждую порцию 1 ст. л. сока лимона или дольки лимона. Суп обязательно подаем очень горячим.



## "Шеф-салат"



*Светлана Бобко, г. Алматы.* **Этот салат очень любит вся наша семья. Его рецепт привезли наши друзья из Канады. Салат очень быстро готовится и достаточно недорогой, а главное – готовить его можно в любое время года.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 банка консервированной кукурузы
- 100-200 г ветчины или копченой колбасы
- 2 яйца
- 5-6 средних маринованных огурцов
- 1 банка черных оливок или маслин
- картофель фри
- майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца отварить, почистить и нарезать соломкой. Ветчину, маринованные огурцы также нарезать соломкой, оливки - кольцами. Переложить все в салатницу, всыпать кукурузу и добавить картофель фри. Перед подачей на стол добавить майонез и все перемешать.



# Вот молодцы!

**Вся наша семья очень любит ваш журнал, а мы с мамой часто используем рецепты из него. У нас в семье самое любимое блюдо – бризоль. И я хочу поделиться рецептом его приготовления со всеми читателями.**

*Анастасия Саютина, 14 лет, г. Каскелен, Алматинская обл.*

## Бризоль

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг мясного фарша
- 5 яиц
- мука
- соль, черный молотый перец, чеснок по вкусу
- кетчуп
- майонез
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Фарш поперчить, посолить и разделить на 5 равных частей. Из каждой части раскатываем блин, посыпать мукой.

**2.** На плоскую тарелку выливаем взбитое яйцо, кладем сверху блин и аккуратно перекладываем на сковороду с раскаленным маслом. Обжариваем сначала со стороны яйца, затем переворачиваем и дожариваем со стороны мяса.

**3.** Для соуса. Измельчить чеснок и смешать его с майонезом и кетчупом. Смазываем этим соусом лепешку со стороны мяса и скручиваем в рулетик.

### Анастасия советует

- **Чтобы мясной блин не прилипал при раскатке к столу, его поверхность надо посыпать мукой.**
- **На гарнир можно подать отварной рис, картофель фри или пюре.**

## КОНКУРС!



**Расскажи, какие блюда тебя научила готовить мама. Какие из них тебе особенно удаются? Пришли рецепт, приложи к письму фото блюда и купон со стр. 64. За публикацию письма получишь приз – 1500 тенге.**

## Рыбки в капусте

Морскую капусту я не очень люблю, но мама заставляет меня ее есть. Тогда я придумала вот такой салатик, который назвала "Рыбки в капусте". Морскую капусту отварить (в консервах не очень люблю – она с морским запахом) и мелко порезать. Взять баночку шпрот (именно их – у шпрот особый вкус), размять вилкой или мелко порезать. Сюда же добавить мелко порезанные кубиками крабовые палочки и вареные яйца. Все это заправить майонезом, который лучше смешать со сметаной – получается нежнее.

*Кристина Можарова, 11 лет, г. Алматы*



*Ескедир Жанартов, 11 лет, г. Кокшетау.* **Эти оладьи мы с мамой готовили вместе. Я тер морковку, все перемешивал, а мама жарила.**

## Морковные оладьи

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 стакан натертой на крупной терке моркови
- 2 ст. л. молока
- 3 ст. л. муки
- 2 яйца
- соль, сахар по вкусу
- немного растительного масла
- сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Смешиваем морковь, молоко, муку, яйца, сахар, соль до однородной массы.

**2.** Выкладываем порциями столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и жарим с двух сторон до готовности. Подаем к столу со сметаной.



## Салат "Наташа"



*Вадим Соколовский, 15 лет, г. Петропавловск.* **Хочу предложить вам рецепт моего любимого салата, он очень вкусный. Назвал я его в честь мамы.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 200 г колбасы без жира
- 2 свежих огурца
- 4 вареных яйца
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1 луковица
- майонез
- соль, перец по вкусу
- кириешки

яяяяяяяяяяяяяяяПРИГОТОВЛЕНИЕ

Колбасу, огурцы, лук, яйца нарезать кубиками, добавить кукурузу, соль, перец, майонез и перемешать. В последнюю очередь добавить сухарики.

### Вадим советует

- **Кириешки для такого салата лучше использовать со вкусом бекона. Добавлять их нужно обязательно перед подачей к столу, иначе они раскиснут.**

# Вкус просто потрясающий!



**Хотите порадовать семью вкусным и полезным блюдом? Тогда приготовьте вот такой пирог.**

*Екатерина Гутьяр, г. Каскелен*

## Пирог из печени

ПОНАДОБИТСЯ

● печень; 3 яйца; 2 стакана муки; соль; сода; растительное масло; 1 кг моркови; 4 зубчика чеснока; майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с молоком, добавить соль, соду, муку, перемешать. Добавить 2 ст. л. растительного масла, печень, пропущенную через мясорубку, и вновь перемешать.
2. На разогретой сковороде испечь печеночные блины с двух сторон до готовности.
3. Натереть морковь и обжарить на растительном масле. Затем добавить пропущенный через чеснокодавку чеснок, майонез и перемешать.
4. Готовые блины выложить стопочкой на плоское блюдо, на каждый блин выложить тонким слоем морковную начинку.



**КОНКУРС!**

**Знаешь, как накормить семью не только вкусно, но и с пользой для здоровья, – поделись своим умением с читателями. Пришли свой рецепт вместе с фото приготовленного блюда и купоном со стр. 64. За публикацию – приз 1500 тенге.**

## Суп геркулесовый

***Елена Шарипова, г. Темиртау.*** **Геркулесовую кашу моя дочь не любит, потому что она вязкая, а вот суп в нашей семье любят все. Это вкусно, полезно и недорого.**

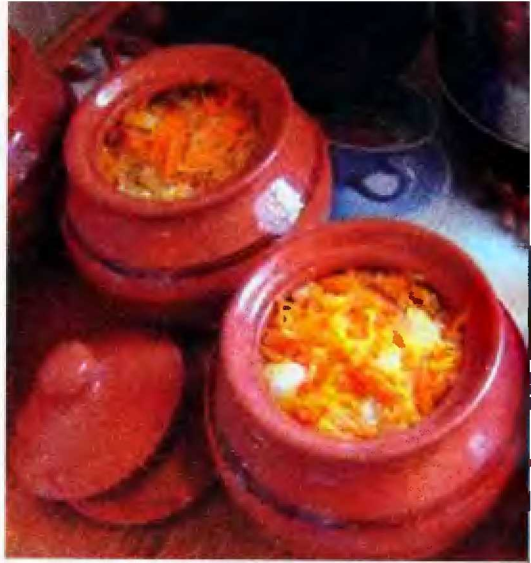
ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 стакана геркулеса; 1-1,5 л воды; 1 картофелина; 1 луковица; 1 морковь; растительное масло; 1 бульонный кубик; лавровый лист; приправа; сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель помыть, очистить, нарезать кубиками и отварить. Почистить, нарезать и обжарить лук с морковью. Затем добавить к картофелю и довести до кипения. Добавить геркулес, бульонный кубик, лавровый лист, приправу, поварить 3-5 мин. Перед подачей на стол добавить сметану или майонез.

***Ольга Макаренко, г. Караганда.*** **Хочу выразить благодарность Ирине Акимчевой из Костаная за рецепт блюда "Волшебный горшочек". Так вкусно, язык проглотишь! А еще Елене Курьяновой из Петропавловска за слоеный винегрет! Вкусно-превкусно! Рецепт блюда в горшочке, я придумала в порыве вдохновения, поэтому и название придумала сама: "Колобки в горшочках". Я вообще очень люблю готовить в горшочках. Ведь блюда, приготовленные в глиняной посуде, намного полезнее, так как в них не попадают вредные вещества, как это происходит в металлической и алюминиевой посуде. Продукты, приготовленные в духовке, сохраняют больше витаминов и минералов. Теперь поделюсь рецептом. Все продукты рассчитаны на 4 горшочка объемом 0,7 л.**



## Колобки в горшочках

ПОНАДОБИТСЯ

● 0,5 кг мясного фарша; 150 г грибов (я беру сушеные); 4 картофелины; 2 моркови; 5 луковиц; 4 ст. л. майонеза; соль; перец горошком; перец молотый; сухая приправа; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грибы промываем, заливаем кипятком и оставляем на 30 мин. Затем нарезаем небольшими ломтиками (фото 1).
2. В фарш добавляем соль, перец, приправу, перемешиваем и лепим "колобки" (фото 2).
3. Перед укладкой продуктов в горшочки необходимо в каждый налить 1 ч. л. растительного масла. Потом укладываем грибы, солим их, добавляем 1 ст. л. майонеза и как бы "размазываем" его по грибам. Далее – нарезанный кубиками картофель. Получается по одной картофелине на горшочек. Добавляем в каждый по 2-3 горошинки перца. Затем укладываем "колобки" (фото 3). Самый последний слой – это зажарка из лука и моркови. Просто натираем морковь, режем лук кубиками и обжариваем на растительном масле. Кстати, летом можно добавить болгарский перчик, помидоры. Выкладываем в горшочки. В каждый горшочек наливаем примерно 100 мл горячей воды. Готовим в духовке при температуре 220°С 30-40 мин.

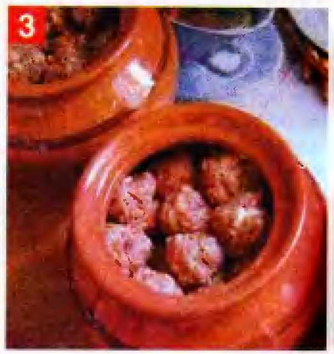
### Ольга советует

● **Перед приготовлением горшочки рекомендуется опустить на 15 мин в холодную воду. Вода заполнит поры, и за счет этого достигается эффект, когда при нагревании в духовке вокруг пищи образуется как бы тонкая оболочка, которая и делает блюдо в глиняном горшочке вкусным.**









## Суп-пюре из цветной капусты



*Марина Бритвина, г. Усть-Каменогорск.* **В вашем журнале много интересных рецептов блюд. Я будущая мама, а так как беременным женщинам нужна полезная и здоровая пища, я делюсь с вами этим рецептом.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 800 г цветной капусты; 1 луковица; 1 морковь; 5 горошин душистого перца; 3 ст. л. растительного масла; 1-5 л воды или бульона; 1/2 ст. л. сметаны; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Лук и морковь измельчить, добавить 1 ст. л. масла, 0,5 стакана воды и тушить под крышкой. Капусту варить с душистым перцем 5-7 мин. Тушеные овощи и капусту протереть через дуршлаг. Муку подсушить на сковороде, добавить масло и прогреть до золотистого цвета.

**2.** Добавить муку к овощам и влить бульон, посолить. Проварить. Готовый суп заправить сметаной и подать к столу.

*Ирина Ткаченко, г. Сарань.* **Без вашего журнала я уже как без рук – он очень помогает в праздники и выручает в будни. Ну и, конечно же, я хочу предложить рецепт, но не свой, а моей мамы.**

## Рыба в молоке

ПОНАДОБИТСЯ

- рыба без костей, желательно судак, минтай или щука
- 1 л молока
- растительное масло для жарки
- 1 большая луковица
- 2 средние моркови
- зелень укропа и петрушки
- чуть-чуть соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Рыбу почистить, отрезать голову, плавники, хвост. Разделить на порционные куски и обжарить, как обычно, на растительном масле до готовности. Выложить на отдельное блюдо.

**2.** В масле, в котором жарилась рыба, обжарить нарезанный лук и морковь. Затем выложить туда же готовую рыбу и залить молоком, чуть-чуть посолить. После закипания на медленном огне потомить под крышкой 2-3 мин, выключить газ и посыпать мелко нарубленной зеленью. Подавать желательно с картофельным пюре или отварным рисом.

## Фруктовый салат

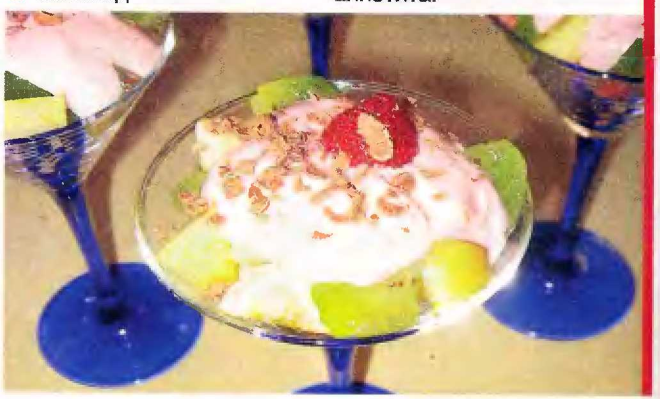
*Елена Ксенз, г. Алматы*

ПОНАДОБИТСЯ

- киви
- банан
- яблоко
- груша
- апельсин
- консервированная клубника
- йогурт
- шоколад

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Киви, банан, яблоко, грушу, апельсин порезать. Разложить в креманки (мисочки, розеточки). Сверху положить йогурт. Украсить клубникой и тертым шоколадом. Приятного аппетита!



# Быстро и не дорого



**Хочу поделиться рецептом салата, которому научила меня и других девчат с работы наша сотрудница Надежда Константиновна Шакенова. Готовится он очень быстро, а получается экспромт "Оливье" – очень вкусно, "дешево и сердито". Надеюсь, многие читательницы возьмут этот салат себе на вооружение. На фото девчата с работы: слева направо – Надежда Константиновна, Роза и Нурия, а сзади - я.**

*Ольга Лапшова, г. Алматы*

## Салат "Деревенский"

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 картофелины; 1 луковица; 2 маринованных или 1 соленый огурец; перец красный и черный по вкусу (и тот и другой обязательно); майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы и лук нарезать крупно четвертинками или полукольцами. Отварить картофель в подсоленной воде и нарезать, как и огурцы. Поперчить красным и черным перцем, заправить майонезом и перемешать.



**КОНКУРС!**



**Если ты знаешь, как приготовить вкусное блюдо за 10-15 мин, поделись его рецептом с нашими читателями. Присылай его вместе с фото и купоном со стр. 64. За публикацию письма получишь приз – 1500 тенге.**

*Елена Моругова, г. Караганда.* **В декабрьском выпуске, в рубрике "Ищу рецепты", Лейла Бондаренко просит поделиться рецептами приготовления блюд в микроволновой печи. Хочу предложить рецепт очень вкусной запеканки. Готовится она быстро и из доступных продуктов.**

## Вкусная запеканка

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 кг картофеля
- 4 сардельки
- 1-2 луковицы
- 200 г майонеза
- 100 г сыра
- приправы. соль. перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель чистим и режем полукружьями (2-3 мм), сардельки кружочками (5 мм), лук полукольцами. В огнеупорную форму выкладываем слоями 1/2 часть картофеля, 1/2 часть лука, солим, перчим, сардельки.
2. Затем 1/2 часть лука и 1/2 часть картофеля, посыпаем приправами (по вкусу).
3. Заливаем майонезом.
4. Ставим в микроволновую печь на полную мощность на 30 мин. За 5 мин до готовности посыпаем сыром. Запеканка готова.

### Елена советует

- **Этот же рецепт можно приготовить и в духовке. Сардельки можно заменить колбасой, фаршем либо свежезамороженными грибами. Сыр можно использовать и колбасный.**



1 2 3 4

## Суп быстрого приготовления



*Юлия Билле, г. Усть-Каменогорск.* **Готовится такой суп всего 30 мин, а понравится он всем наверняка, и даже детям!**

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 л воды; 1 баночка (250 г) любого плавленого сыра; 2-3 средние картофелины; 100 г любых мелких макарон (паутинка, звездочки); 1 средняя луковица; растительный маргарин для зажарки; 3 бульонных кубика со вкусом "Бульон на косточке" (по желанию можно другие); 100 г любой копченой колбасы (можно и без колбасы)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кипящую воду выкладываем сыр, когда он растворится, добавляем мелко нарезанный картофель и макароны. Обжариваем на сковороде нарезанный лук и добавляем в него кубики (если суп варим с колбасой, то обжариваем ее вместе с луком и кубиками), всю зажарку добавляем в суп – готово!

### Юлия советует

- **По желанию в тарелки с супом можно добавить любую зелень, кириешки или просто сухарики.**



Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 10



# Один раз не сумеешь, во второй - научишься

**Когда я готовлю, мне всегда хочется придумать что-нибудь интересное, чтобы на столе было блюдо, которое сразу же привлечет внимание своей оригинальностью.**

*Меруерт Искакова, г. Астана*



**КОНКУРС!**

**Хочешь, чтобы наши повара Галина Исаенко и Бахтияр Халдаров показали, как правильно приготовить твое любимое блюдо? Тогда пришли его рецепт вместе со своим фото и купоном со стр. 64. Приз за публикацию письма — 1500 тенге.**





## "Розочки" из семги

*ПОНАДОБИТСЯ*

- 500 г слабосоленой семги
- 400 г плавленого сыра
- 4 армянских лаваша
- пучок зелени для украшения

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Если у вас целый кусок рыбы, то нарезаем его тонкими ломтиками. Можно сразу купить готовую нарезку. Размазываем плавленый сыр по лавашу. На 1 лаваш приходится ровно 100 г сырной массы.

**2.** Сверху выкладываем кусочки семги.

**3.** Заворачиваем кусочки семги в лаваш. Но раскладывать рыбу нужно не сразу на всю площадь лаваша, а поэтапно. Положил три кусочка – тут же завернул. Потом еще три кусочка – и снова завернул.

**4.** Получаются колбаски, которые необходимо на 30 мин поставить в холодильник. Охлажденные колбаски разрезаем на "розочки".

**5.** Выкладываем на плоское блюдо и украшаем зеленью.





### Галина Исаенко советует

- **Для того чтобы было легче нарезать рыбу, ее необходимо положить в морозильную камеру примерно на 30 мин.**
- **Рулет не стоит туго скручивать, иначе не получится красивых "розочек".**
- **Вместо лаваша можно использовать блины.**

# Дорогие мои старики



**Моя любимая бабуля (на фото), которой уже 80 лет, великолепно готовит. Она-то и передала мне эстафетную палочку по кухне. Спешу поделиться рецептом приготовления вкусного судака, который мне достался от моей бабушки-кулинарки. Вкус у этого блюда такой, что не сможете оторваться!**

*Елена Башкирова, г. Шымкент*

## Маринованный судачок

ПОНАДОБИТСЯ

- 1,5 кг судака
- 0,5 кг моркови
- 0,5 кг лука
- 3-4 гвоздики
- 5-6 горошин черного перца
- 1 ст. л. уксуса
- соль
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу чистим, нарезаем на кусочки и обжариваем в небольшом количестве растительного масла.
2. Морковь натираем, лук нарезаем кольцами и пассеруем.
3. Готовим маринад. В 1 л воды добавляем соль, перец, лавровый лист, гвоздику и кипятим 10-15 мин. Даем остыть и добавляем уксус.
4. Выкладываем в глубокую кастрюлю слоями рыбу, морковь, лук, заливаем маринадом и кипятим 3-5 мин. Затем остужаем и ставим в холодильник для пропитки на 4-5 ч.



### КОНКУРС!



**Уважаемые бабушки и дедушки! Вы – кулинары со стажем, вам есть чем поделиться с молодыми хозяйками. Присылайте свои рецепты с фото и купоном со стр. 64. За публикацию письма – 1500 тенге.**

## Хлебные орешки

Когда к нам в гости приходят мои внучата, а их у меня трое, они просят у меня кириешки, так они называют приготовленные мной хлебные орешки. А готовятся они очень просто! В доме часто остается черствый хлеб, вот я и решил пустить его в дело. Нарезаю хлеб мелкими кубиками, сушу в духовке на медленном огне. Когда высохнут, обильно сбрызгиваю горячие сухарики холодной водой и досушиваю на сильном огне, чтобы подрумянились. Нехитрая вроде бы процедура, но сухарики получаются особенно вкусными и рассыпчатыми. Мои внучата щелкают их как орешки.



*Алик Сабиров, г. Жаркент-1*

*Наталья Мусенко, г. Алматы.* **Рецепт этого замечательного рулета я узнала от своей бабушки – Кошкаревой Аллы Нургалиевны. Хочу сделать ей сюрприз и поэтому рецепт посылаю с ее фотографией. Буду очень рада, если вам понравится этот рецепт и моя бабушка увидит свою фотографию в ее любимом журнале!**

## Быстрый рулет

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан муки; 1 банка сгущенного молока; 2 яйца; 1/2 ч. л. соды, гашенной уксусом; немного соли; немного сливочного масла для смазки; любое варенье; сахарная пудра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яйца взбить со сгущенным молоком. Добавить остальные компоненты и еще раз взбить. Пергаментную бумагу выложить на противень и смазать маслом. Вылить тесто и выпекать при средней температуре около 15 мин. Пока корж теплый, смазать его вареньем или сметанным кремом и осторожно свернуть в рулет. Сверху можно посыпать сахарной пудрой, смазать глазурью или тем же кремом.



## Говядина с луком



*Татьяна Кайгородова, г. Жетысай.* **Я пенсионерка, живу одна, но часто ко мне из соседней Республики Узбекистан приезжают дочь с внучкой, и тогда мне хочется удивить их чем-нибудь новеньким и вкусненьким. Сейчас мне в этом помогает ваш журнал.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г говядины; 750 г мелкого репчатого лука; 1 крупная луковица; 4 зубчика чеснока; 3 сладких перца; 1 стакан томатного сока; 2 ст. л. уксуса; оливковое масло; лавровый лист; перец; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мелкий лучок, не очищая от шелухи, замачиваем в воде.
2. Мясо промываем и нарезаем небольшими кусочками. Крупную луковицу нарезаем мелкими кубиками и обжариваем с мясом до образования корочки. Солим, перчим, добавляем уксус, прикрываем крышкой, уменьшаем огонь и немного тушим. Затем добавляем томатный сок, крупно нарезанный сладкий перец, лавровый лист, чеснок, мелкий лучок, подсаливаем, перчим и тушим до готовности.

## Фирменное блюдо студентов

Мы с подругой поступили в таразский университет и жили на квартире. В первый же месяц наши родители выслали нам деньги, но мы потратили их за неделю, а кушать-то хочется. Вот мы и решили сходить в гости к нашим соседкам по дому и у них что-нибудь перекусить. Пришли, сидим, ждем, когда угощать начнут. А они тоже без денег в этот момент были, и готовить особенно-то не из чего было. Но все же соседки – две подруги – пошли на кухню и принялись за дело. Через полчаса они поставили на стол большую сковороду, от которой исходил наивкуснейший аромат. Рядом красовались пачка майонеза и две буханки хлеба. Подняли крышку, а там полная сковорода жареного лука! Сначала мы были удивлены, но потом уплетали это фирменное студенческое блюдо за обе щеки.

Эта история может показаться кому-то не очень смешной, но мы по прошествии 4 лет, когда ее вспоминаем, от всей души смеемся.

*Макпал Берикбай, г. Тараз*

## Юный дегустатор

Эта история произошла с моей дочерью Настюшей в 1999 году, ей как раз было 1,5 года. У нас трехкомнатная квартира, и, как обычно, мы купили впрок мешок сахара и мешок муки. Поставили свой запас в комнату за дверь. Пока я возилась на кухне – потеряла свою дочь из вида. Стала искать ее, звать, но она не отзывалась. Позвала соседку, начали искать вместе. Когда услышали, что за дверью кто-то аппетитно причмокивает, открыли ее и увидели, что Настя сидит на мешках, одной рукой ест сахар, другой муку, а увидев нас, стала грозить нам пальчиком.

*Наталья Кожина, г. Караганда*



## Эффект брожения

Хочу рассказать вам забавную историю, которая произошла с нами и нашей собакой, немецкой овчаркой по кличке Дана. Хотя для нее эта история и не была такой уж забавной.

Случилось это 10 лет назад. Мы жили в многоэтажном доме, и для того чтобы прогулять собаку, нужно было идти на ближайший пустырь. Накануне Пасхи моя мамочка решила испечь булочки к праздничному столу. Тесто получилось пышным, воздушным, ароматным. Мама раскатала тесто, сформовала аппетитные "розочки", посыпала сверху сахаром и оставила сдобу расстаиваться на кухонном столе. Тем временем мой папа привел из детского сада младшего братишку с флюсом. А дело было в пятницу, и нужно было срочно отправляться в поликлинику вырывать больной зубик, чтобы не ждать до понедельника. Родители ушли в больницу, а наша собака, не долго думая, слопала все булочки и скрылась с места преступления (а булок было штук 20–25!) Тесто продолжало процесс брожения, и к вечеру нашу любимицу разнесло не на шутку. До глубокой ночи я выгуливала Дану, дабы облегчить ее судьбу и кишечник. С тех пор дверь кухни мы всегда закрываем, если там есть чем поживиться.

*Алена Караваева, г. Семей*

*КОНКУРС!*

**Пришли интересную кухонную историю. Если твое письмо будет опубликовано – получишь 1500 тг. См. стр. 64**



**Конкурс!**

# Кулинарный шедевр

**Если у тебя искусные руки и богатая фантазия, то этот конкурс – для тебя. Присылай фотографи[и] необычно оформленных блюд с рецептами, приложи купон со стр. 64, не забудь указать контактный телефон и пришли в редакцию журнала «Люблю готовить!» по адресу: 050004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37а, оф. 301. Победитель месяца получит в подарок бытовую технику о[т] компании PHILIPS, а остальные интересные письма будут опубликованы в нашем журнале и по традиции получат 1500 тенге. Победителю года будет вручен главный приз — кухонный комбайн.**



## Елена Городей, г. Астана.

## Торт «Замок»

**«Прочитав о новом конкурсе, вспомнила: а ведь у меня тоже есть кулинарный шедевр. Когда мн[е] исполнилось 20 лет, мы с моим братом Женей решили поразить гостей тортом и создали шедев[р] (на фото). На большой доске-подносе мы построили целый замок с башнями, забором, воротами и бассейном во дворе. Когда мы заносили торт в темную комнату с зажженными бенгальскими огнями, гости были в восторге. Строительным материалом для замка послужили «кирпичи» из «мраморного» кекса, камешки из песочного, для ставней и ворот – вафли, для скрепления – крем. Бассейн создали из глубокого блюдца, наполненного лимонадом».**



**Победительница апреля Елена Городей награждается миксеро[м] от компании PHILIPS**



# Ты на свете всех милее...

**Предлагаю рецепты масок для вашей красоты, благодаря которым кожа становится гладкой, разглаживаются морщины.**

*Раушан Азаматова, г. Алматы*

## Маски для лица

**Маска из огурца с яблоком**
Рекомендуется при жирной коже для придания лицу свежести. Огурец и яблоко натереть на мелкой терке. Эту смесь уложить на лицо на 20 мин. После этого лицо ополоснуть теплой водой.

**Морковная маска**
Очень полезна при жирной пористой коже. Одну морковь натереть на терке и наложить на 15-20 мин на предварительно очищенную кожу. Затем смыть водой. Если же натертую морковь смешать с 1 ст. л. молока и нанести на лицо на 15-20 мин, затем смыть прохладной водой, то такая маска подойдет для любой кожи.

**Помидорная маска**
Освежает и тонизирует жирную кожу. Несколько долек помидора размять вилкой, наложить на лицо, затем смыть прохладной водой.

**Картофельная маска**
Эта маска помогает разгладить морщины, а также имеет освежающий эффект. Очищенную картофелину отварить в небольшом количестве молока, размять, остудить до комнатной температуры и наложить на лицо и шею на 20-25 мин.

**Тыквенная маска**
Для нормальной кожи. 2 ст. л. размятой тыквы смешать с 1 сырым желтком и 1 ч. л. растительного масла. Нанести маску на лицо и шею на 20 мин, затем смыть водой.

**Дынная маска**
Для нормальной кожи лица и шеи. 2 ст. л. размятой дыни смешать с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. сметаны. Нанести на 30 мин. Смыть водой.

**КОНКУРС!**

**Какие природные средства помогли тебе справиться с той или иной проблемой, недугом? Присылай свои рецепты с фотографией и купоном со стр. 64 и получи шанс выиграть приз – 1500 тенге.**

## Советы для тех, кто хочет похудеть

После еды вместо чая пейте заваренный лавровый лист – 3-4 листочка на 200 мл кипятка. После такого чая кожа становится гладкой и не обвисает. При этом можно хорошо похудеть. Второй способ такой. 2 ст. л. гранулированного чая заливаем кипящим молоком. Настаиваем 15 мин и пьем после каждого приема пищи. Употребляя такой чай, можно похудеть за месяц на 7-8 кг.

*Ирина Рожко, г. Талдыкорган*

*Алеся Карицкая, г. Актобе.* **Предлагаю рецепт салата специально для тех женщин, которые следят за фигурой.**

## Салатик с креветками

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г креветок
- 2 помидора
- 1 большой огурец
- сыр моцарелла
- листья салата
- оливки
- 1 лимон
- оливковое масло
- черный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Креветки очистить и слегка отварить.
2. Огурцы и помидоры нарезать средними кубиками.
3. Листья салата порвать. То же сделать с сыром. Оливки нарезать кружочками.
4. Все ингредиенты смешать, полить оливковым маслом и соком лимона, добавить перчик и все перемешать.

### Алеся советует

**Этот салат нужно есть сразу же, так как он выделяет много сока, а он может перебить неповторимый вкус каждого ингредиента.**



## Салат "Влезаем в платье"



*Асель Жунусова, г. Алматы.* **Я всегда стараюсь следить за фигурой, но бывают такие дни в жизни, когда хочешь выглядеть ну просто супер, и тогда я готовлю свой любимый салат.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 4 средних свежих огурца; 4 помидора; 1 болгарский перец; 1 небольшой кочан любой капусты; петрушка, укроп, лук (любая зелень по вкусу); 1 яйцо; 150 г зернистого творога; немного любых морепродуктов; йогурт или кефир

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы, помидоры и перец нарезаем средними кубиками. Добавляем отваренное, очищенное и нарезанное яйцо, нашинкованную капусту, зелень, творог, любимые вами морепродукты и перемешиваем. Заправляем нежирным йогуртом без добавок или кефиром.

### Асель советует

**Главное – никакого масла, майонеза или гренок, тогда есть этот салат можно в любом количестве, в любое время суток и года.**



# Вот как!

**Я обожаю сладкое и люблю печь. Всегда стараюсь удивить близких чем-нибудь необычайно вкусным. Представляю на ваш суд рецепт торта и надеюсь, что вы его оцените, как и мои родные. Приятного вам чаепития!**

*Юлия Любых,*
*г. Петропавловск*

## Торт "Слоновья слеза"

*ПОНАДОБИТСЯ*

● **Для теста:**
6 яиц; 6 ст. л. сахарной пудры; 40 г какао; 2 ст. л. муки; 1 ст. л. крахмала; 1 ч. л. разрыхлителя

● **Для крема:**
0,5 л молока; 5 ст. л. муки; 2 яйца; 200 г сливочного масла; 250 г сахарной пудры

● **Для глазури:**
6 ст. молока; 6 ст. л. сахара; 6 ч. л. какао; сливочное масло

● **Для начинки:**
1-2 банана

*ПРИГОТОВЛЕНИЕ*

**1.** Взбить желтки, добавить сахарную пудру, какао, просеянную муку, крахмал, перемешать. Белки взбить в крепкую пену и осторожно смешать с остальным тестом. Вылить в форму и запечь в духовке до готовности, примерно 30-40 мин.

**2.** Делим молоко на две части. Одну – кипятим, во вторую добавляем муку, яйца, перемешиваем и тоненькой струйкой вливаем в первую часть молока. Остужаем. Взбиваем сливочное масло с сахарной пудрой. Постепенно подмешиваем в эту массу молочную смесь и затем взбиваем.

**3.** В центр готового коржа положить скалку и, свернув его пополам, оставить до полного остывания. Затем вынуть скалку и внутри образовавшегося кармашка промазать толстым слоем крема. Уложить внутрь очищенный банан или два (в зависимости от диаметра выпеченного коржа).

**4.** Смешать молоко, сахар, какао и, помешивая, поварить до полного растворения сахара, добавить сливочное масло, размешать и остудить до комнатной температуры. Полить торт готовой глазурью.



### Юлия советует

● **Кто не любит шоколад, можно приготовить торт во втором варианте. Все точно так же, только без добавления в тесто и глазурь какао.**



**КОНКУРС!**

**Продемонстрируй свое умение необычно и со вкусом оформлять блюдо, напиток, торт и т. д. Присылай рецепт своего кулинарного шедевра с фото и купоном со стр. 64 и выигрывай приз – 1500 тенге.**







## Розы для мимозы

***Нина Моторина, г. Алматы.*** **Это моя самая любимая рубрика, поэтому я хочу поделиться с читателями своей "придумкой". Такой цветок украсит любой салат, но особенно ярко и интересно он смотрится на желтом фоне салата "Мимоза".**

**Готовим салат**
Отвариваем 2 картофелины, 2 моркови и 4 яйца. Остужаем, чистим. Отделяем желтки от белков. Морковь, белки, желтки и картофель натираем по отдельности на мелкой терке. С 1 банки сардин в масле сливаем лишнее масло, а рыбу разминаем вилкой. Лук нарезаем мелкими кубиками. Салат выкладываем слоями и промазываем майонезом. На дно блюда выкладываем рыбу, затем подсоленные белки, далее морковь, лук, чуть подсоленный картофель и сверху желтки.

**Украшаем**
Берем довольно жесткий среднего размера помидор (если хотите, чтобы "розочка" была побольше, то нужно взять помидор покрупнее, главное, чтобы он был жестким), моем и острым ножом по спирали срезаем тонкую полоску. Затем аккуратно сворачиваем ее в розочку и с помощью петрушки делаем стебелек и веточку.

### Нина советует

● **Чтобы лук не горчил, промойте его холодной водой.**

● **Количество цветов на салате может быть и больше, все зависит от наличия помидоров и времени. Летом можно использовать желтые и темные сорта помидоров, тогда получается очень нарядный букет.**

## Кулинария и искусство

Наряду с суперсложными блюдами люблю готовить то, что не требует постоянного присутствия на кухне, чтобы оставалось время до прихода гостей заняться собой. Предлагаю рецепт приготовления блюда под названием "Оба-на!" В казан уложить слоями слегка обжаренные свиные ребрышки, затем – тонкий слой нарезанной соломкой моркови, далее слой нарезанного соломкой картофеля, затем лаваш из пресного теста, как на лапшу. Эти слои повторить еще раз. Залить подсоленным бульоном до верхнего лаваша. Сверху – кусочек сливочного масла. Тушить на слабом огне под закрытой крышкой до готовности. Подавать на стол, перевернув казанок на большое блюдо. Оба-на! Украсить зеленью. А вместо фотографии этого блюда предлагаю фото картины из соленого теста, которую я сделала сама! Это и кулинария, и искусство.

*Елена Каспарова,*
*п. Осакаровка,*
*Карагандинская обл.*





# Угощение для всех

**Рецепты в вашем журнале нравятся мне своей простотой и доступностью. Хочу поучаствовать в вашем конкурсе, потому что очень люблю печь.**

*Софья Гуревич, г. Самарканд-8*

## Торт "Виолетта"

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**

- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1,5 стакана муки
- 1 щепотка соды
- масло для смазки формы

**Для крема:**

- 2 стакана молока и еще 2-3 ст. л.
- 2 ст. л. муки без верха
- 1 стакан сахара
- 200 г сливочного масла
- грецкие орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Взбить яйца с сахаром в крепкую пену, затем, постоянно помешивая, потихоньку всыпать муку и соду. Хорошо перемешать и вылить половину теста в форму, дно которой выстелено промазанной маслом бумагой. Выпечь в духовке 25-30 мин на среднем огне один корж. Затем второй. Когда оба коржа остынут, разрезать каждый вдоль пополам и промазать кремом.

**2.** Смешать 1 стакан молока с мукой. Остальное молоко размешать с сахаром, довести до кипения и, постоянно помешивая, влить молочно-мучную смесь, поварить 5-10 мин на медленном огне. Остудить. Затем добавить размягченное сливочное масло, ванилин и хорошенько взбить в течение 5-10 мин.

**3.** Готовым кремом промазать коржи, верх и бока торта. Сверху посыпать измельченными грецкими орехами.

**КОНКУРС!**



**Если ты знаешь, как угодить даже самым привередливым сладкоежкам, поделись своим умением с читателями. Присылай свой рецепт с фото и купоном со стр. 64. За публикацию письма – 1500 тенге.**

*Ольга Шаламова, г. Алматы.* **Просто не хватает слов благодарности читателям за рецепты, советы, а главное – за фотографии приготовленных блюд, ведь сразу виден конечный результат стараний. В ноябре у моего брата Евгения Осипова и его жены Елены был 10-летний юбилей совместной жизни. И я в качестве подарка испекла торт (на фото), который состоит из трех коржей.**

## Торт "Лебединая песня"

ПОНАДОБИТСЯ

- **На каждый корж:**

3 яйца; 100 г сахара; 100 г муки; 0,5 ст. л. крахмала

В каждый корж добавлять разные **наполнители:** мак, изюм, дробленые грецкие орехи

- **Для крема:**

2 банки сгущенного молока; 2 пачки сливочного масла

- **Для украшения:**

35 г сливочного масла; чуть-чуть соли; 50 г муки; 1-1,5 яйца; 100 г воды; 5 конфет "Рафаэлло"

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Отделить белки от желтков. Взбить белки в крепкую пену. Желтки взбить с сахаром и по ложке, постоянно взбивая, добавить в белковую массу. Затем добавить наполнитель, быстро всыпать муку и крахмал, перемешать, но не более 1 мин, иначе бисквит осядет. Вылить тесто в промазанную маслом форму и выпечь в духовке 7-10 мин.

**2.** Так же, но с другими наполнителями испечь еще 2 коржа. Дать остыть, разрезать каждый корж вдоль и промазать кремом (взбить размягченное масло со сгущенным молоком). Бока украсить орехами, а верх разровнять и украсить.

**3.** Сливочное масло, соль, воду разогреть, всыпать муку и, размешав деревянной ложкой, снять с огня. Охладить и вбить яйца. При помощи кондитерского мешка выдавить 2 лебединые шейки, в форме буквы S, затем несколько шариков и несколько сердечек. Испечь в духовке. Готовые шарики разрезать пополам – это крылья. В нижнюю часть положить ложку крема, вставить шейку и сверху крылья. Посадить лебедей в центр торта друг к другу, по краям чередуем сердца и "рафаэлки". Торт готов!



## Пирог "Чайный"



*Айгуль Есембекова, г.Караганда.* **Я предлагаю рецепт очень демократичного по цене пирога. Не буду убеждать вас, что это вкусно – просто приготовьте и убедитесь в этом сами!**

ПОНАДОБИТСЯ

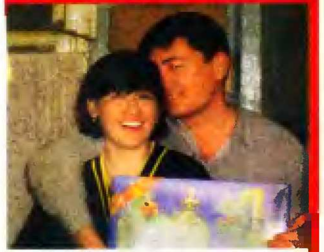
- 2 яйца
- 2 стакана сахара
- 1 стакан крепко заваренного чая
- 1 стакан молока или 0,5 стакана сметаны
- 1 ст. л. корицы
- 3/4 стакана подсолнечного рафинированного масла
- 1 ч. л. соды, гашенной уксусом

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Яйца взбить с сахаром. Добавить чай, молоко (или сметану), корицу, подсолнечное масло, соду, все хорошенько перемешать. Затем добавить муку и замесить тесто по консистенции, как для оладий.

**2.** Выложить тесто в чудо-печь и выпекать до готовности.

## Торт "Воздушный поцелуй"



*Каламкас Хабашева, г. Атырау*

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:**
3 яйца; 1 стакан сахара; 2 ст. л. сливочного масла; 1 стакан сметаны; 0,5 ч. л. соды; 2 ст. л. какао-порошка; 2 стакана муки
- **Для крема:**
3 стакана жирной сметаны; 0,5 стакана сахара
- **Для оформления:**
100 г белого шоколада; 7 конфет "Рафаэлло"

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Яйца разотрите с сахаром, добавьте размягченное масло. Соду погасите в сметане, соедините с яично-масляной смесью, взбейте в однородную массу, замесите полужидкое тесто.

**2.** Тесто разлейте по 3 формам, смазанным маслом, заполнив их не более чем на треть. Испеките в духовке 3 коржа при 220°С (20-25 мин). Коржи остудите.

**3.** Сметану взбейте с сахаром. Промажьте коржи кремом. Верх и боковую поверхность торта также смажьте кремом, посыпьте тертым шоколадом. Украсьте торт конфетами. Поставьте на 4 ч в холодильник для пропитки.

## *Пирог рассыпчатый*

Я и мой супруг любим пироги к чаю: творожные, песочные, с фруктовой или ягодной начинкой. Однако удовольствие это не из дешевых. И я решила: научусь-ка сама их печь! Учитывая то, что к духовке я никогда не подходила, у меня долго ничего не получалось. Но методом проб и ошибок все же добилась результата, который превзошел все мои ожидания, – мой пирог оказался ничем не хуже тех, что продаются в лучших кондитерских магазинах! Попробуйте и вы. 200 г сливочного масла или сливочного маргарина растереть в пену с 200 г сахара, подмешать 1 яйцо и цедру 1 лимона. Несколько ложек муки в смеси с разрыхлителем подмешать в масляную массу, затем добавить остальную муку (500 г) и замесить рыхлое тесто. Половину теста выложить в смазанную маслом форму или сковороду, выровнять и намазать 450 г джема. Вторую половину теста перемешать с 50 г молотого миндаля и накрыть им фруктовую начинку. Выпекать 50 мин в духовке при 180-200°С. Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой. Приятного чаепития!

*Зарина Исмаилова, г. Алматы*





***Гулназ Нуржанова, г. Алматы.*** **Пишу вам в первый раз и надеюсь, что мой рецепт понравится вашим читательницам и сладкоежкам.**

## Печенье "Крокеты"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 стакан крахмала; 1 стакан муки; 1 стакан сахара; 3 ст. л. маргарина; 1 яйцо; 5 ст. л. молока; 1 стакан ядер грецких орехов; 1 пакетик (11 г) сухих дрожжей; 0,5 ч. л. ванилина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Дрожжи залить теплым молоком, добавить 1 ч. л. сахара, дать подняться. Орехи порубить и слегка обжарить. Сахар растереть с яйцом. Затем добавить подошедшие дрожжи, маргарин, ванилин, орехи и все хорошо перемешать. После этого добавить крахмал, перемешать. Затем добавить муку и замесить тесто. Завернуть его в пакетик и положить в холодильник (только не в морозилку) на 5 ч.

**2.** Из охлажденного теста сформировать шарики размером с грецкий орех. Шарики уложить на противень и выпекать при 150-200°С до золотистого цвета.




Время приготовления: 1 ч 40 мин
Количество порций: 6

*Елена Круглякова, г. Астана.* **Надеюсь вам понравится мой рецепт, и вы опубликуете его в журнале.**

## Банановый кекс

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г бананов
- 300 г молока
- 300 г сахара
- 300 г муки
- 3 яйца
- 80 г подсолнечного масла
- 7 г разрыхлителя
- 11 г соды
- 2 г ванилина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сахар взбиваем с яйцами до растворения сахара и образования пышной пены. Затем очищаем бананы и отдельно взбиваем их до пышной массы. После чего в яичную смесь, постоянно взбивая, постепенно вливаем молоко, подсолнечное масло и бананы. Отдельно смешиваем разрыхлитель, соду, муку, ванилин, и все это высыпаем во взбитую массу. Все хорошо перемешиваем, чтобы не было крупинок (тесто должно получиться жидким, как на оладьи), выливаем в предварительно застеленную фольгой форму и – в духовку. Температура выпекания 160°C. Время выпечки 1 ч 20 мин. Приятного всем аппетита.

### Галина Исаенко советует

**При подаче кекс необходимо посыпать сахарной пудрой. Сверху можно украсить нарезанными кружочками банана.**






Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6

*Салтанат Илюбаева, с. Кашыр, Павлодарская обл.* **Предлагаю рецепт нежного и красивого торта.**

## Торт "Графские развалины"

ПОНАДОБИТСЯ

**Для теста:**
1 стакан сметаны; 3 яйца; 3 ст. л. какао ; 2 стакана муки; 1 стакан сахара; 1 ч. л. соды (гашенной уксусом)

**Для крема:**
1,5 стакана сметаны смешать с 1 стаканом сахара.

**Для глазури:**
6 ст. л. молока; 100 г сливочного масла; 8 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**1.** Растереть яйца с сахаром, добавить сметану, быстро смешать с мукой и содой. 1/3 часть теста вылить в сковородку, смазанную маслом и присыпанную мукой, поставить в духовку и испечь корж.

**2.** Пока корж печется, в оставшееся тесто добавить какао, смешать и испечь второй корж. Один корж получился белый, другой коричневый. Белый корж разрезать на крупные кубики. Обмакнуть их в крем (смешать сметану с сахаром) и разложить на темном корже в виде развалин.

**3.** Сверху полить глазурью. Для ее приготовления смешать молоко, сливочное масло, сахар, довести до кипения. Убавить огонь и, постоянно помешивая, поварить до загустения.

### Бахтияр Халдаров советует

**В глазурь можно добавить 1 ст. л. какао. По краю украсить кремом из кондитерского мешка. В креме сметану можно заменить йогуртом.**

## Секреты фольги

Многие блюда, которые мы ежедневно готовим, могут приобрести совершенно новый вкус и аромат, если их приготовить в фольге.

- Запеченные в фольге мясо, рыба, овощи получатся более сочными. При этом для приготовления потребуется меньше жира.
- В фольге можно запекать различные фрукты, при этом в них сохранится больше витаминов.
- Черствый хлеб, пирог или кекс можно освежить, завернув в фольгу и поставив ненадолго в горячую духовку.

*Нурша Акжанова, г. Караганда*

## Блины да каша

При варке каши крупу в кастрюлю следует засыпать постепенно, тщательно помешивая сверху вниз. Каша не должна сильно кипеть.

При приготовлении теста на блины следует молоко вливать в муку, а не муку всыпать в молоко, тогда не будут образовываться комочки. Растительное масло следует вливать в тесто после замеса с мукой и яйцами, иначе снизится пенообразующая способность яиц, тесто не будет насыщено воздухом и блин получится не рыхлым.

*Светлана Бедренцева, г. Петропавловск*

## Нежное мясо и ароматный перчик

Чтобы вареные яйца легче чистились, нужно их сразу же после варки опустить на несколько минут в холодную воду.

- Куриное мясо, предназначенное для салата, будет более нежным, если закладывать курицу в горячую воду.
- Молотый перец нельзя хранить в металлических емкостях, поскольку в них ухудшается вкус и аромат.
- Если у вас нет под рукой тмина, его можно заменить цедрой апельсина.

*Айгерим Егешова, г. Абай*

## Желе из агар-агара

Хочу откликнуться на просьбу алматинки Ирины Пачкай, которая давно ищет рецепт приготовления желе из агар-агара.

Желе на агаре получается лучше, чем на желатине, так как более стойко. Агар промыть в холодной воде, откинуть на ситечко и замочить на 1 ч в воде. Затем довести до кипения, добавить сахар и еще раз закипятить, снять пену. Если агар растворился не весь, поварить его до полного растворения. Еще раз снять пену и охладить. Затем добавить ароматизаторы, пищевые краски, лимонную кислоту, размешать и процедить через сито. Так как агар обладает большой желирующей способностью, брать его нужно в 2-3 раза меньше, чем желатина. Ароматизировать желе можно вином, фруктовым соком, ванилином. И еще хочу поделиться рецептурой приготовления желе на желатине. 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. желатина, 8 ст. л. воды, 4 ст. л. фруктового сока или вина, 8 капель раствора лимонной кислоты. Буду рада, если мой совет поможет Ирине.

*Галия Багаутдинова, г. Павлодар*

## ИЩУ РЕЦЕПТ

Я мама двоих детей, работаю, поэтому приходится готовить еду поздно вечером, а кушать мы садимся – и того позже. Дорогие читатели, подскажите, пожалуйста, природные средства для поддержания хорошей формы. И не только для меня, но и для детей тоже.

*Бахытгул Абдрахманова, г. Алматы*

## ИЩУ РЕЦЕПТ

Мне очень нравится бризоль. Хотелось бы узнать рецепт приготовления и научиться самой его правильно готовить.

*Юлия Ряполова, г. Бишкек*

**Дорогие хозяйки!**

**На этой страничке вы можете поделиться друг с другом кулинарным опытом. Присылайте письма с советами. Ваш опыт пригодится всем!**

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

# КОНКУРСНЫЙ КУПОН

**Для участия в конкурсе обязательно заполни этот купон, приложи к нему рецепт с фото (подпиши с обратной стороны), вышли в редакцию по адресу: 050004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37а, оф. 301, журнал "Люблю готовить!" или пришли рецепт с фото по электронной почте: gotovte@burda-press.kz**
**Если найдешь свой рецепт в журнале "Люблю готовить!", получишь приз от редакции – 1500 тенге почтовым переводом.**
**Уважаемые читатели, обязательно указывайте количество ингредиентов в рецептах. Если упаковка или банка, то уточняйте, сколько граммов.**

*Убедительная просьба заполнять купон печатными буквами.*

| Укажи рубрику | Впиши название рецепта (рассказа, совета) |
|---|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |

| Фамилия | Имя | Отчество |
|---|---|---|
| | | |

| Дата рождения | Номер удостоверения |
|---|---|
| число / месяц / год | |

**Кем и когда выдано удостоверение**

число / месяц / год

**Контактный телефон (с кодом города)**

| Индекс | Область | Район |
|---|---|---|
| | | |

| Населенный пункт | Улица |
|---|---|
| | |

| Номер дома | Номер квартиры |
|---|---|
| | |



04/2008
ДОБРЫЕ СОВЕТЫ ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!
Журнал выходит ежемесячно
Главный редактор: Ирина Баженова
Ответственный редактор: Инна Семенко
Главный дизайнер: Садвакас Карпыков
Ответственный дизайнер: Берик Садиев
Адрес редакции:
Республика Казахстан, 050004,
г. Алматы, ул. Желтоксан, 37а,
оф. 301.
Тел. (727) 279-52-34
E-mail: gotovte@burda-press.kz
Учреждено и издается
ТОО "Астана-Бурда-Пресс"
Отдел рекламы:
Директор по рекламе: Дина Жангабулова,
dina_reklama@burda-press.kz
Старший менеджер по рекламе:
Эльмира Муканова, Elmira@burda-press.kz
Менеджер по рекламе:
Балжан Аухадиева, balzhan@burda-press.kz
Тел.: (727) 279-15-12, 279-98-62

Отдел распространения:
(727) 279-24-37, 279-25-58, 279-95-78
Директор по продажам:
Игорь Москвин,
moskvin@burda-press.kz

Филиал а Астане:
010000, г. Астана, ул. Кривогуза, 2/1.
Тел. (7172) 38-03-68

Журнал зарегистрирован в Министерстве информации и общественного согласия Республики Казахстан.
Свидетельство об учетной регистрации средств массовой информации №7770-Ж от 20.10.2006.

Отпечатано в типографии ООО "Полстар", Россия, г. Москва, Волоколамское шоссе, д. 4 ГУК МАИ сектор Б, тел. (495) 785-57-33.
Тираж: 200.000 экз.
Рекомендуемая цена 45 тенге

**Следующий номер журнала "Люблю готовить!" покупай в киосках 5 мая.**



# ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

## Завтрак "Рожица"

На какие только ухищрения не идут мамы, чтобы накормить своих чад! Марина Вареникова из Усть-Каменогорска предлагает приготовить забавный завтрак под названием "Рожица".





## Кета в сливках

В следующем выпуске журнала. Ольга Макаренко из Караганды расскажет, как приготовить несложное, но вместе с тем оригинальное рыбное блюдо для праздничного стола.

## Блинный пирог с гречневой начинкой

Гречневую крупу используют в приготовлении супов, котлет, рассыпчатых каш. А вот алматинка Наталья Барабаш расскажет, как ее муж Сергей готовит пирог с гречневой начинкой.





## Торт "Лимонный соблазн"

Алена Децик–Леонова из Алматы испекла на торжество красивейший торт и уверяет, что лимонная кислинка придает этому лакомству небудничный вкус, поэтому он идеально подходит для любого праздника!

# БЛЮДА ЭТОГО НОМЕРА



## Победители апреля

**Абжанова Жанар,** п. Туздыбастау, Алматинская обл.
**Абильмажинова Айгуль.** г. Сарань
**Абрамова Елена,** г. Петропавловск
**Азаматова Раушан,** г. Алматы
**Акжанова Нурша,** г. Караганда
**Асылбаева Динара,** п. Булакты, Алматинская обл.
**Афонина Елена,** г. Аксу
**Ашимова Асель,** г. Алматы
**Балкожаева Акмарал,** г. Степногорск
**Батыргалиева Сауле,** г. Астана
**Башкирова Елена,** г. Шымкент
**Бекова Нафиса,** г. Павлодар
**Берикбай Макпал,** г. Тараз
**Бесеибаева Жадыра,** Илийский р-н, Алматинская обл.
**Билле Юлия,** г. Усть-Каменогорск
**Бобко Светлана,** г. Алматы
**Бритвина Марина.** г. Усть-Каменогорск
**Голдырева Наталия,** г. Рудный
**Гуревич Софья,** г. Самарканд-8
**Гутьяр Екатерина,** г. Каскелен
**Дручинина Анастасия,** г. Екибастуз
**Дубовицкая Елена,** с. Аулиеколь, Костанайская обл.
**Есембекова Айгуль,** г. Караганда
**Жанартов Ескедир,** г. Кокшетау
**Жунусова Асель,** г. Алматы
**Илюбаева Салтанат,** с. Кашыр, Павлодарская обл.
**Искакова Меруерт,** г. Астана
**Исмаилова Зарина,** г. Алматы
**Кайгородова Татьяна,** г. Жетысай
**Караваева Алена,** г. Семей
**Карицкая Алеся,** г. Актобе
**Каспарова Елена,** п. Осакаровка, Карагандинская обл.
**Кожантаова Жанат,** г. Шымкент
**Кожина Наталья,** г. Караганда
**Козулькина Надежда,** г. Темиртау
**Корепанов Евгений,** г. Алматы
**Круглякова Елена,** г. Астана
**Ксенз Елена,** г. Алматы
**Кудрявая Наталья,** г. Актобе
**Кузьмина Елена,** г. Петропавловск
**Лапшова Ольга,** г. Алматы
**Латыш Ирина,** г. Кокшетау
**Ли Светлана,** г. Усть-Каменогорск
**Логинова Валерия,** г. Караганда
**Лушина Татьяна,** г. Караганда
**Любых Юлия,** г. Петропавловск
**Майер Юлия,** г. Костанай
**Макаренко Ольга,** г. Караганда
**Максютова Мавлюда,** г. Тараз
**Можарова Кристина,** г. Алматы
**Молашвили Элеонора,** г. Алматы
**Морева Галина,** г. Кокшетау
**Моругова Елена,** г. Караганда
**Моторина Нина,** г. Алматы
**Муканова Дина,** г. Астана
**Мусенко Наталья,** г. Алматы
**Неженец Любовь,** г. Алматы
**Нитичук Наталья,** г. Аксу
**Нуржаиова Гулназ.** г. Алматы
**Омарова Салтанат,** г. Костанай
**Пашкова Любовь,** с. Тимашевка, Акмолинская обл.
**Рожко Ирина,** г. Талдыкорган
**Сабиров Алик,** г. Жаркент-1
**Саютина Анастасия,** г. Каскелен, Алматинская обл.
**Семячкина Алена,** г. Рудный
**Сидоренко Лада,** г. Шымкент
**Соколовский Вадим,** г. Петропавловск
**Старовойтова Наталья,** г. Петропавловск
**Сыдыкова Елена,** г. Актобе
**Ташхожаева Мавлюда,** г. Тараз
**Тимонина Нина,** г. Актобе
**Тимонина Светлана,** г. Актобе
**Ткаченко Ирина,** г. Сарань
**Тоимбетова Патима,** г. Караганда
**Токолдошева Елена,** г. Бишкек
**Усова Римма,** г. Алматы
**Хабашева Каламкас,** г. Атырау
**Шаламова Ольга,** г. Алматы
**Шарипова Елена,** г. Темиртау
**Шевченко Ирина,** г. Акколь
**Шигоева Татьяна,** г. Актобе
**Шонбаева Карлыгаш,** г. Семей